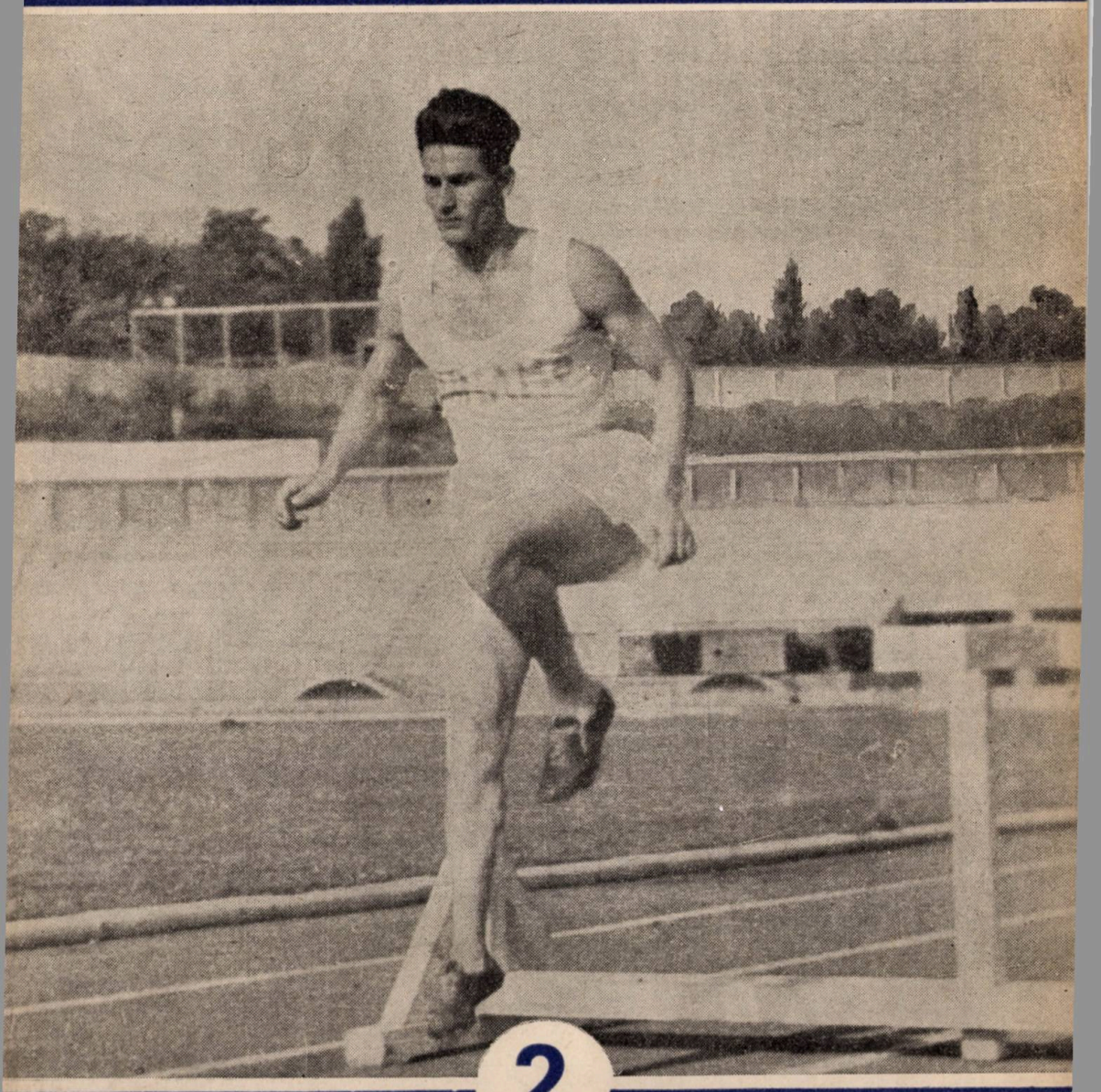
CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI



2

ANUL VII 1954

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

	Pag
16 Februarie 1933	1
N. B. Iacovlev: Căile şi metodele activităţii de cercetări ştiinţifice în domeniul fundamentării medico-biologice a culturii fizice şi sportului	4
Petre Capră: O sarcină de bază: întărirea organizatorică a colectivelor sportive . . .	13
Mihai Epuran: Unele probleme ale psihologiei exerciţiilor fizice şi învăţătura lui I. P. Pavlov	17
C. Florescu: Elemente noi în antrenamentul vâslaşilor în perioada pregătitoare . . .	28
Victor Firea: Pregătirea alergătorilor pe 3000 metri obstacole în perioada de tranziţie şi pregătitoare	33
Art. Vogel: Antrenamentul jucătorilor de rugbi în perioada pregătitoare	41
Constatări asupra desfăşurării educaţiei fizice în învăţământul superior din Bucureşti	45
Din planul tematic al Editurii Cultură Fizică şi Sport pe anul 1954 . . .	56
Cronica teatrală: ...„Şi Ilie face sport“	61
Note bibliografice	64

Redacţia şi Administraţia
Bucureşti
Str. Aristide Briand Nr. 21
— Tel. 6.29.60 —

Costul unui abonament pe an Lei 36

COPERTA NOASTRĂ

Fotografia înfăţişează o fază din antrenamentul tov. Victor Firea, maestru al sportului.
Este momentul de aterizare în imediata apropiere a obstacolului.

Proletari din toate ţările, uniţi-vă !

CULTURA FIZICA ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL VII **APARE LUNAR** **Nr. 2 — 1954**

16 Februarie 1933

Una dintre cele mai glorioase pagini ale istoriei poporului român a fost scrisă de către muncitorii ceferişti în Februarie 1933. Pentru întregul popor muncitor din R.P.R., ziua de 16 Februarie 1933 rămâne o pildă măreaţă a eroismului şi spiritului de sacrificiu cu care proletariatul din ţara noastră, condus de Partidul Comunist din România, a îndreptat întregul popor spre căile care îi vor da libertatea.

In perioada crizei economice 1929—1933 ca şi în anii următori, Partidul Comunist din România a dovedit cu prisosinţă, în cadrul acţiunilor pe care le-a organizat, că este cu adevărat apărătorul intereselor clasei muncitoare, că este „...organizatorul luptei muncitorilor pentru o viaţă mai bună, împotriva exploatării burghezo-moşiereşti şi înrobirii economice a ţării de către imperialiştii mondiali..." (Gheorghe Gheorghiu-Dej).

Luptele din Februarie 1933 au constituit pentru Partidul Comunist din România şi pentru clasa muncitoare din România un strălucit examen de maturitate politică, dat în faţa întregii lumi. Dezlănţuite cu o vigoare şi o forţă nemai întâlnită la noi, într'un moment când fascismul îşi arăta colţii tot mai ameninţător în Europa, eroicele lupte ale muncitorilor români din Februarie, au dovedit hotărîrea clasei muncitoare din România de a apăra interesele vitale ale poporului, de a lupta împotriva fascismului şi a dominaţiei imperialiste din ţara noastră, împotriva pregătirilor războiului anti-sovietic, pentru independenţă naţională.

Exploatarea nemiloasă care ajunsese să ia forme tot mai insuportabile pentru cei ce munceau, a făcut ca ceferiştii şi petroliştii să organizeze acţiuni cu caracter politic, îndreptate împotriva guvernului burghezo-moşieresc, acţiuni conduse de Partidul Comunist din România, reuşind să dovedească puternica forţă a mişcării muncitoreşti din ţara noastră.

Congresul al V-lea al Partidului Comunist din România din anul 1932 a avut sarcina de a da clasei noastre muncitoare o orientare precisă, clară în spiritul învăţăturii leninist-staliniste. Congresul al V-lea, analizând situaţia politică din ţara noastră, arată că războiul care se pregăteşte, de către regimul burghezo-moşieresc, împotriva Uniunii Sovietice va fi în acelaşi timp un război pregătit şi împotriva muncitorimii din

România. Deci, a lupta pentru zădărnicirea acestui război criminal însemna pentru masele muncitoare de la noi a se apăra pe ele însile, a-şi apăra interesele proprii.

Eroicele lupte din Februarie 1933 au marcat o nouă etapă în desfăşurarea luptei de clasă din ţara noastră, ele pregătind proletariatul şi avantgarda sa pentru luptele şi marile înfăptuiri de mai târziu. Sângele curs la 16 Februarie 1933 n'a fost vărsat în zadar. Justeţea politicii partidului, dragostea şi încrederea cu care poporul muncitor îmbrăţişa acţiunile partidului, în anii de neagră ilegalitate şi teroare crâncenă, fac ca lupta muncitorilor să devie tot mai dârză şi să înfrunte cu curaj zecile de procese înscenate împotriva lor. Eroicii luptători de la Griviţa în frunte cu Gheorghe Gheorghiu-Dej, constituie pentru noi cel mai luminos exemplu de patriotism, patriotism de care sunt capabili numai acei ce cresc, se călesc şi se dezvoltă sub îndrumarea partidului clasei muncitoare.

Astăzi, în Republica Populară Română, clasa muncitoare în alianţă cu ţărănimea muncitoare, în frunte cu Partidul Muncitoresc Român, este în plin avânt de construire a unei societăţi noi, societatea socialistă, în deplină libertate, libertate pentru care au luptat cu atâta eroism la 16 Februarie 1933 muncitorii ceferişti.

Partidul care cu douăzeci şi unu de ani în urmă a condus eroicele lupte din Februarie 1933, este azi forţa conducătoare în R.P.R. şi duce poporul nostru din victorie în victorie. Datorită marelui ajutor pe care ţara noastră îl primeşte pe toate căile de la eliberatoarea noastră, Uniunea Sovietică, am devenit dintr'un popor exploatat şi batjocorit, sărăcit şi disprefuit, un popor independent, liber constructor al celei mai înaintate societăţi. Poporul muncitor stăpân pe soarta sa îşi construieşte uzine şi fabrici, hidrocentrale, spitale, stadioane şi teatre, pentru sine, pentru urmaşii săi. Munca poporului nostru este o muncă plină de avânt patriotic, muncă rodnică ce ne înfrumuseţează viaţa zi de zi.

Statul nostru democrat-popular este călăuzit în activitatea sa de legea fundamentală a socialismului, asigurarea satisfacerii maxime a nevoilor materiale şi culturale ale celor ce muncesc.

In aceste condiţii, având aceste scopuri, milioanele de oameni ai muncii din patria noastră fac zid în jurul partidului şi guvernului şi sprijină cu toate eforturile lupta pentru asigurarea unei culturi în folosul poporului. Prin aceasta contribuim la consolidarea cuceririlor obţinute, la întărirea regimului de democraţie populară, la întărirea frontului mondial al păcii.

Hotărîrile partidului şi guvernului din August 1953 prevăd îmbunătăţirea simţitoare a condiţiilor de muncă şi de trai a oamenilor muncii, intensificarea măsurilor de ocrotire a sănătăţii cetăţenilor de la oraşe şi sate.

In opera de educare într'un spirit socialist a tineretului nostru, mişcării de cultură fizică şi sport îi revin de asemeni sarcini deosebit de importante pe care toţi activiştii noştri sunt datori a le îndeplini întocmai. Şi cum să nu le ducă la îndeplinire azi, în condiţiile în care educaţia fizică şi sportul constituie o problemă de stat, când ne gândim că în anii

de cruntă asuprire capitalistă a te ocupa cu asemenea probleme însemna un lux pe care şi-l permiteau doar cei „aleşi."

Astăzi, tineretul nostru are la dispoziţie, datorită grijei şi sprijinului permanent al organelor noastre de stat, sute de baze sportive, stadioane tot mai multe, construite după cele mai moderne reguli ale ştiinţei, echipament sportiv, etc. pe lângă miile de îndrumători şi instructori sportivi pentru toate ramurile de sport.

In anii regimului democrat-popular mişcarea noastră sportivă, ca mijloc de educaţie socialistă, a primit un larg caracter de masă. Acestui fapt, precum şi datorită creşterii continue a cadrelor de antrenori şi instructori calificaţi, având sprijinul şi experienţa preţioasă a mişcării de cultură fizică şi sport sovietică, sportivii cuceresc tot mai multe recorduri, se îndreaptă cu paşi siguri spre atingerea măestriei sportive.

Tineretul patriei noastre creşte şi se dezvoltă în spiritul dragostei de patrie, a patriotismului omului constructor al societăţii socialiste.

O condiţie principală care stă la baza creşterii prestigiului sportiv al patriei noastre în întâlnirile internaţionale din diverse discipline sportive o constituie educaţia nouă, morală şi de voinţă, a reprezentanţilor noştri.

Datoria de cinste este de a lupta din toate puterile pentru a sui pe culmi tot mai înalte, mişcarea noastră de cultură fizică şi sport. In felul acesta vom cinsti după cum se cuvine memoria acelora care au căzut pentru a ne da libertatea. In felul acesta vom dovedi că suntem demni urmaşi ai eroicilor luptători din Februarie 1933.

Căile și metodele activității de cercetări științifice în domeniul fundamentării medico-biologice a culturii fizice și sportului[1])

Prof. N. B. IACOVLEV

Sarcinile trasate științei sovietice prin directivele Congresului al XIX-lea al Partidului Comunist al Uniunii Sovietice referitoare la cel de al V-lea plan cincinal de dezvoltare al U.R.S.S.[2]), cer o profundă restructurare a activității institutelor de cercetări științifice și a institutelor de învățământ superior, cer îndreptarea tuturor forțelor oamenilor de știință spre rezolvarea problemelor de cea mai mare importanță pentru dezvoltarea economiei naționale și elaborării celor mai importante probleme teoretice în toate domeniile științei. Directivele Congresului al XIX-lea al Partidului Comunist al Uniunii Sovietice cer să se întărească și mai strâns legătura dintre știință și producție, să se generalizeze experiența înaintată și să se asigure o largă aplicare în practică a descoperirilor științifice.

Aceste probleme capătă o importanță deosebită prin apariția genialei lucrări a lui I. V. Stalin „Problemele economice ale socialismului în U.R.S.S.". In această valoroasă lucrare, care luminează căile dezvoltării, nu numai a științelor economice, ci și a întregii științe sovietice, I. V. Stalin, cu o foarte mare claritate, demonstrează că rezolvarea cu succes a sarcinilor practice este posibilă doar în cazul cunoașterii legilor obiective ale naturii și societății.

I. V. Stalin scrie:... „Dacă facem abstracție de procesele astronomice, geologice și de alte câteva procese analoage, în care oamenii, chiar dacă au ajuns să cunoască legile dezvoltării acestora, sunt într'adevăr neputincioși să le influențeze, apoi în multe alte cazuri oamenii sunt departe de a fi neputincioși în ceea ce privește posibilitatea de a influența procesele naturii. In toate aceste cazuri, oamenii cunoscând legile naturii, ținând seama de ele și sprijinindu-se pe ele, aplicându-le și folosindu-le cu pricepere, pot să limiteze sfera de acțiune a acestora, să dea forțelor destructive ale naturii o altă direcție, să întoarcă forțele destructive ale naturii în folosul societății"...[3]).

---

[1]) Articol apărut în revista Teoria și practica culturii fizice, nr. 8/1953.

[2]) Rezoluția Congresului al XIX-lea al Partidului Comunist al Uniunii Sovietice. Directivele Congresului al XIX-lea al Partidului privind cel de al cincilea plan cincinal de dezvoltare a U.R.S.S. pe anii 1951—1955, Gospolitizdat, 1952, pag. 30.

[3]) I. V. Stalin „Problemele economice ale socialismului în U.R.S.S.", Editura pentru literatură politică, 1952, pag. 4—5.

Sarcinile trasate de partidul nostru sunt descoperirea şi studierea legilor obiective ale naturii şi societăţii, cu scopul aplicării şi folosirii lor în interesele societăţii, adică în activitatea practică. Fără cunoaşterea legilor obiective, activitatea practică în oricare domeniu se va transforma într'o fantezie nefondată pe nimic şi infructuoasă sau, în cel mai bun caz, se va mulţumi cu rezultatele unor descoperiri întâmplătoare.

Prin urmare, orice domeniu al ştiinţei sovietice trebuie să rezolve problemele practice care stau înaintea ei, într'o unitate indisolubilă cu cercetările teoretice aprofundate.

Dacă ne îndreptăm privirea către ştiinţa despre educaţie fizică şi sport şi în special către capitolul ei medico-biologic, vedem că în ceea ce priveşte îndeplinirea acestor sarcini, situaţia este departe de a fi mulţumitoare. Oamenii noştri de ştiinţă au rămas mult în urma dezvoltării mişcării sportive. Ajutorul acordat până acum organizaţiilor de cultură fizică de către colectivul numeros de savanţi care lucrează în institutele de învăţământ superior şi în institutele ştiinţifice de cultură fizică, este foarte insuficient. Este necesar, ca până la urmă să se înlăture despărţirea existentă între activitatea de cercetări ştiinţifice şi cerinţele concrete ale mişcării de cultură fizică.

Asupra lipsurilor serioase în activitatea ştiinţifică ne-a atras atenţia şi opinia publică sovietică. Articolele din ziarul „Pravda", precum şi articolele scrise de maeştri ai sportului şi antrenori şi publicate în presă, articole care critică, în mod foarte just, activitatea institutelor de cercetări ştiinţifice, ne arată că oamenii de ştiinţă sunt rupţi de practica sportului sovietic, că ei s'au dat înlături de la rezolvarea celor mai importante sarcini ale acestuia.

Tocmai în insuficienta legătură cu practica sportului sovietic, în ruperea de practică a majorităţii reprezentanţilor disciplinelor medico-biologice constă, după cum ni se pare nouă, cauza fundamentală a faptului că disciplinele medico-biologice ajută în mică măsură practica sportivă.

In ştiinţă, succesul majorităţii descoperirilor mari se explică prin aceea că cercetătorii şi-au pus în faţă sarcini practice concrete şi le-au rezolvat pe baza cunoaşterii legilor obiective ale naturii. Exemple în sprijinul acestui fapt găsim în lucrările lui M. V. Lomonosov, D. I. Mendeleef, I. V. Miciurin, I. P. Pavlov, I. I. Mecinicov şi alţi corifei ai ştiinţei. Tocmai acei cercetători care urmând indicaţia lui Karl Marx [1]) tindeau nu numai să explice lumea dar s'o şi transforme, savanţi care nu se ocupau cu studierea obiectivistă şi constatarea faptelor, ci care puneau în faţa lor scopul concret de a transforma natura, de a o supune omului, au obţinut mari succese teoretice şi practice. Adevărata ştiinţă trebue să meargă întotdeauna mână în mână cu practica.

...„Datele ştiinţei s'au controlat întotdeauna prin practică, prin experienţă. Ştiinţa care a rupt legătura cu practica, cu experienţa, mai este ea oare o ştiinţă ?"... [2]).

---

[1]) K. Marx, Tezele despre Feuerbach în cartea: K. Marx şi Fr. Engels, Opere alese, 1949, vol. II, pag. 383.

[2]) I. V. Stalin, Problemele leninismului, ed. II-a, pag. 502.

Fiecare cercetător trebuie să pună la baza activităţii sale, aceste cuvinte ale lui I. V. Stalin. Totuşi, aprofundarea şi intensificarea legăturii cu practica nu poate fi înţeleasă ca un utilitarism excesiv în ştiinţă. Rezolvând problemele practice concrete, este necesar să se creeze şi teoria, să se facă cercetări la un înalt nivel ideologic şi teoretic. Ştiinţa mai are şi probleme speciale, afară de problemele concrete ale zilei curente: ea trebuie să lucreze şi „în viitor", deschizând calea pentru cercetările practice care vor urma.

Indreptându-ne către domeniile ştiinţei care dau o fundamentare fiziologică culturii fizice şi sportului, trebuie să ţinem seama că nu se pot studia complet problemele antrenamentului sportiv, nu se pot rezolva problemele eforturilor sportive necesare şi admisibile, problemele relaţiilor dintre muncă şi odihnă, ale raţionalizării perioadei de refacere după antrenamente şi concursuri, problemele alimentaţiei sportivilor, ş.a.m.d., fără o serioasă fundamentare fiziologică şi biochimică bazată pe geniala învăţătură a lui I. P. Pavlov. Fără aceasta, pentru cercetători apare primejdia serioasă de a aluneca pe panta unui empirism grosolan, greşeală pe care din nefericire o comit mulţi cercetători în domeniul metodicei educaţiei fizice şi sportului. Răspunsul la întrebarea „cum?" fără o fundamentare profundă a întrebării „de ce?" este lipsit de valoare şi de perspective.

In urma unui asemenea răspuns, apare a suta sau a mia metodă nouă de antrenament, al sutelea sau al miilea sfat practic, dar după un timp în completarea lui sau în locul lui apare al miilea şi unu, tot atât de lipsit de valoare şi temporar, deoarece, el în fond, este neştiinţific căci nu se bazează pe cunoaşterea legilor obiective.

In ştiinţa despre educaţia fizică şi sport se observă până astăzi, adesea, situaţia că disciplinele fiziologice şi medicale rezolvă sarcinile „lor" teoretice, iar reprezentanţii disciplinelor tehnico-sportive rezolvă problemele practice ale zilei curente. Este adevărat că se rezolvă probleme medico-biologice aplicate în sport, dar acestea adesea sunt rupte de sarcinile concrete ale practicii. Asemenea cercetări pot fi arareori aplicate cu succes în practică. Pentru aceasta sunt necesare cercetări suplimentare, adesea de mulţi ani, care au ca sarcină concretizarea principiilor teoretice generale.

Pe o anumită etapă, o asemenea situaţie ar putea fi justificată, ţinând seama de faptul că ştiinţa despre educaţie fizică şi sport este o ştiinţă tânără. De aceea, a fost necesar să se creeze o oarecare bază teoretică care să dea posibilitatea previziunii ştiinţifice în rezolvarea problemelor practice. Această bază în momentul de faţă este creată într'o măsură considerabilă prin lucrările lui A. N. Crestovnicov şi ale numeroşilor săi discipoli, precum şi de un număr de alţi cercetători în domeniul fiziologiei sportului şi controlului medical.

Cercetările laboratorului nostru, consacrate studierii proceselor biochimice în muşchi, în creier şi în organele interne, precum şi particularităţile decurgerii acestor procese, sub influenţa activităţii sistematice, cu caracter diferit a muşchilor, au fost de asemeni îndreptate spre crearea acestei baze teoretice iniţiale.

Totuşi, tratarea peste măsură numai a acestei laturi a activităţii de cercetări ştiinţifice, a dus la faptul că între teorie şi practică s'a produs o ruptură, care n'a fost lichidată nici până astăzi. Ca o confirmare a acestui fapt, poate servi plenara ţinută în luna Mai a anului trecut, de secţia de fiziologie a Consiliului ştiinţifico-metodic asupra problemelor învăţăturii pavloviste în domeniul educaţiei fizice.

In momentul de faţă o asemenea situaţie este de nesuportat. In Hotărîrea sa din 27 Decembrie 1948, Comitetul Central al Partidului nostru a pus în faţa sportului sovietic sarcina de a desfăşura în ţară o mişcare de cultură fizică de masă, de a ridica nivelul măestriei sportive şi pe baza acestora de a se cuceri de către sportivii sovietici, în anii cei mai apropiaţi, întâietatea mondială în cele mai importante ramuri de sport.

Pentru rezolvarea acestor sarcini, în Hotărîre se arată necesitatea desfăşurării în mai largă măsură a activităţii de cercetări ştiinţifice, mai ales în ceea ce priveşte problemele de teorie, metodică şi tehnică a sportului.

Dacă ne îndreptăm atenţia asupra planului cincinal general al activităţii de cercetări ştiinţifice (1952), vom vedea că, a fost prevăzută rezolvarea acestor probleme. Totuşi, aceasta este doar începutul muncii. Succesul nu poate fi atins decât dacă disciplinele fiziologice şi medicale îşi vor rezolva sarcinile, care acum sunt rupte de cele practice şi concrete. Succesul este posibil numai în caz că se planifică în mod just activitatea de cercetări ştiinţifice, în locurile unde ea se desfăşoară, dacă ea va fi organizată corect din punct de vedere metodologic şi va fi îndeplinită ireproşabil din punct de vedere metodic. Fără toate acestea, sarcinile trasate prin planul cincinal general vor rămâne doar simple fraze, ori, o asemenea primejdie există.

Dacă analizăm planul general, găsim în el o serie de capitole: cercetări asupra teoriei generale a educaţiei fizice, cercetări privind fiziologia sportului, cercetări de igienă, cercetări în domeniul teoriei, metodicii şi tehnicii unor anumite ramuri de sport, cercetări asupra controlului medical, etc. In plan se arată că marea majoritate a cercetărilor, mai ales în domeniul teoriei şi metodicii diferitelor ramuri de sport, trebuie să fie făcute de către brigăzi complexe. Dar la planificarea concretă a tematicii în institute, faptele se prezintă adesea cu totul altfel.

Intr'adevăr, noi nu avem rezolvarea complexă a temelor care au o utilizare practică concretă. Forţele fiziologilor şi medicilor sunt îndreptate spre rezolvarea sarcinilor teoretice, cuprinse în planul general la capitolele „cercetări de fiziologie a sportului", „cercetări de control medical", etc., iar pentru rezolvarea complexă a problemelor practicii sportive nu mai rămâne nici timp, nici forţe. In planurile institutelor apar teme consacrate reglării corticale a funcţiilor fiziologice, acţiuni reciproce a primului şi celui de al doilea sistem de semnalizare, aprecieri asupra unora sau a altor metode de cercetări medicale, iar problemele concrete de raţionalizare a instruirii şi antrenamentului, de îmbunătăţire a tehnicii sportive şi altele, se rezolvă foarte des fără concursul medicilor şi fiziologilor.

Nimeni nu contestă valoarea teoretică şi practică a lucrărilor îndreptate spre dezvoltarea mai departe şi aprofundarea învăţăturii geniale a lui I. P. Pavlov aplicată la sport. In această privinţă s'a făcut încă foarte puţin şi acest gen de cercetări trebuie încurajat prin toate mijloacele. Totuşi, după cum ni se pare, rezolvarea acestor probleme este cu totul compatibilă cu rezolvarea problemelor practice. In felul acesta, atât teoria cât şi practica sportului sovietic nu vor avea decât de câştigat.

Problemele teoretice ale fiziologiei şi biochimiei sportului, precum şi ale controlului medical trebuie să fie dezbătute pe fondul sarcinilor practice concrete ale mişcării sovietice de cultură fizică şi într'un contact cât mai strâns cu rezolvarea acestor sarcini practice. Legătura teoriei cu practica trebuie să fie concretă, nu abstractă.

Sistemul de muncă în care problemele fiziologice se cercetau doar în condiţii de laborator, numai prin experienţe asupra animalelor sau la persoane supuse întâmplător experienţei, este în mare parte un sistem depăşit şi constitue o etapă pe drept cuvânt greşită. In momentul de faţă, majoritatea fiziologilor şi a medicilor, care se ocupă de sport, îşi efectuiază cercetările lor direct pe stadioane, în săli sportive, în staţiuni de canotaj şi studiază funcţiile fiziologice care au loc în timpul unei activităţi sportive concrete. Dar aceasta este departe de a fi suficient. Fiziologul vine adesea la stadion sau în sala de sport cu scopurile şi sarcinile sale, care nu sunt direct legate de acelea care stau astăzi în faţa antrenorului şi a sportivilor care se antrenează pe stadion sau în sală. Antrenorilor şi sportivilor nu le rămâne decât să se mulţumească, ştiind că rezultatele cercetărilor fiziologului vor aduce folos practicii sportului sovietic, după un timp oarecare. Fiziologul sau medicul pe de o parte, antrenorul şi sportivul pe de altă parte, rezolvând fiecare sarcina sa, rămân departe unul de celălalt. Ca urmare a acestui fapt nu toţi sportivii şi antrenorii vin într'adevăr cu plăcere în ajutorul fiziologului, asigurîndu-i posibilitatea observaţiei şi cercetării. De cele mai multe ori sportivii acceptă să participe la cercetări fără nici o plăcere şi după multe încercări de convingere.

O asemenea situaţie, natural că scade valoarea rezultatelor observaţiilor, deoarece creează un fond emoţional cu totul neobişnuit pentru practica sportivă.

Munca fiziologului sau a medicului şi munca sportivului şi a antrenorului trebuie să fie comună. Fiziologul sau medicul şi antrenorul trebuie să rezolve împreună problema generală şi să înfăptuiască acest lucru în aşa fel, încât fiziologul şi medicul să poată obţine, concomitent, material pentru dezbaterea problemelor teoretice care-i stau în faţă.

Studiind fenomenele fiziologice în condiţiile concrete ale practicii sportive, în timpul rezolvării sarcinilor practice concrete, *fiziologul, biochimistul sau medicul trebuie să extragă generalul din particular şi supunând legile generale unei analize aprofundate, să le folosească pentru întărirea şi dezvoltarea bazelor natural-ştiinţifice ale teoriei sovietice a educaţiei fizice şi sportului.* Aceasta nu este o sarcină uşoară, dar ea poate fi îndeplinită în întregime.

După cât ni se pare, *chezăşia succesului constă în justa planificare a activităţii ştiinţifice.* Ea trebuie să înceapă cu planificarea muncii catedrelor sportive şi a sectiilor de teorie şi metodică din institutele ştiinţifice. Inainte de toate, trebuie să se stabilească şi să se concretizeze problemele teoretice generale care stau în faţa institutului şi în faţa catedrelor sportive sau a sectorului de teorie şi metodică luate în totul. Astfel de probleme pot fi de exemplu, însuşirea deprinderii motrice, mărirea eforturilor de antrenament necesare şi admisibile, principiile individualizării antrenamentului, menţinerea şi dezvoltarea progresivă a „formei sportive", etc. Aceste probleme trebuie să străbată întreaga tematică a institutului, să constituie axul ei principal.

După aceea, trebue să se stabilească şi să se concretizeze sarcinile practice nemijlocite, care stau înaintea personalului acestor catedre şi sectoare: raţionalizarea unora sau a altor metode de instruire şi antrenament, elaborarea de măsuri pentru îmbunătăţirea tehnicii sportive, ş. a. m. d. Apoi, împreună cu fiziologii, biochimiştii, igieniştii şi medicii, trebuie să se dezbată ipotezele care se pun la baza acestor cercetări. Odată cu aceasta se elucidează acele probleme care trebuie să stea în faţa medicilor şi fiziologilor în rezolvarea complexă a tematicii metodice şi tehnico-sportive planificate. In această etapă, sarcina planificării poate fi considerată pe jumătate îndeplinită.

Acum mai rămâne a doua jumătate, mai dificilă şi anume *alegerea căilor şi metodelor de rezolvare a problemelor care stau înaintea fiziologilor şi medicilor.* Pentru aceasta, înainte de toate, trebuie să cercetăm capitolele planului general, capitole cuprinse la rubricile „cercetări fiziologice", „cercetări asupra controlului medical", „cercetări de igienă", etc. Plecând de la aceste diviziuni ale planului trebuie precizate *acele probleme teoretice de fiziologie, biochimie a sportului sau ale controlului medical,* care pot fi rezolvate cu mai mult succes în desbaterea complexă a problemelor practice, iar aceasta la rândul său va determina şi căile şi metodele de cercetare.

In felul acesta vor fi create condiţiile şi pentru rezolvarea problemelor teoretice largi ale sportului sovietic, probleme care stau în faţa întregului institut, pentru rezolvarea concomitentă a cerinţelor concrete ale practicii sportive şi a lărgirii pe viitor, precum şi o aprofundare a bazelor natural-ştiinţifice ale teoriei sovietice a educaţiei fizice. Printr'un asemenea sistem de planificare este uşor să se ajungă la situaţia ca fiziologul şi antrenorul să lucreze în comun, fiindu-şi folositori unul altuia şi prin eforturi comune să elaboreze propuneri practice, într'adevăr fundamentate ştiinţific, împingând înainte practica şi creând teoria sportului sovietic.

Desigur chestiunea nu se sfârşeşte cu aceasta. Apropierea cercetărilor fiziologice, biochimice şi medicale de condiţiile practicii sportive şi unificarea eforturilor fiziologilor şi a sportivilor practicieni nu exclude, ci dimpotrivă presupune şi cere cu insistenţă *o aprofundată muncă analitică în condiţii de laborator, în speţă chiar experienţe asupra animalelor.*

Imposibilitatea de a cerceta laturile intime ale metabolismului şi înainte de toate procesele biochimice din muşchi, creier şi organele inter-

ne la oameni, face inevitabilă folosirea experienţelor asupra animalelor, metodă larg aplicată de către I. P. Pavlov. Necesitatea analizei fenomenelor care se observă direct în practica sportivă duce în mod inevitabil pe cercetător în laborator, unde creând condiţii artificiale, separând unele sau alte laturi ale fenomenului, experimentatorul poate să înţeleagă mai profund şi mai deplin esenţa proceselor fiziologice. Dar important este ca şi aici munca analitică a fiziologului, biochimistului sau a medicului să nu fie izolată ci să se înfăptuiască prin eforturile comune ale reprezentanţilor disciplinelor apropiate; aceasta va permite să se stabilească mult mai precis interdependenţa manifestărilor fiziologice a fenomenelor bioelectrice, a proceselor de metabolism şi altele.

Una din sarcinile importante ale fiziologiei, biochimiei şi controlului medical trebuie să fie elaborarea metodelor obiective de cercetare, în speţă elaborarea metodelor de cercetare a activităţii nervoase superioare a omului, a metodelor de înregistrare a funcţiilor fiziologice în timpul exerciţiilor sportive şi altele. Asupra necesităţii acestui fapt au insistat mulţi dintre cei care au luat cuvântul la plenara secţiei fiziologice a Consiliului ştiinţific metodic asupra problemelor învăţăturii fiziologice pavloviene (luna Mai 1952). Această problemă o ridică pe drept cuvânt în articolul său şi A. N. Crestovnicov [1]).

Aceste laturi ale muncii de cercetări ştiinţifice nu pot fi uitate şi subapreciate, dar este şi mai rău să le supraapreciem, transformându-le într'un scop în sine, în dauna practicii sportului sovietic. Experienţa practică existentă, care este încă destul de mică, arată că principiile tratate în articolul de faţă, principiile organizării activităţii de cercetări ştiinţifice, sunt pe deplin realizabile şi viabile. Ca exemplu poate servi experienţa de scurtă durată a muncii complexe asupra sprintului a Institutului de cercetări ştiinţifice pentru cultură fizică din Leningrad, oglindită în parte în volumul VI al lucrărilor institutului (anul 1952).

Experienţa acestei munci a arătat că în desbaterea complexă a problemelor pur practice (metodica antrenamentului în alergarea pe 100 m), se pot rezolva cu succes şi problemele teoretice şi se pot elabora noi metode de cercetare, mai perfecţionate. Astfel în procesul acestei munci, pe lângă problema fundamentală, au fost stabilite legile de acumulare a izvoarelor energiei în muşchi sub influenţa exersării lor sistematice, succesiunea şi legătura reciprocă a modificărilor biochimice în muşchi, importanţa fiziologică a gradientului modificărilor biochimice în muşchii care execută o muncă fizică şi în interiorul organismului. Au fost studiate particularităţile biomecanice ale alergării pe 100 m, care au dus la o serie de propuneri practice în ceea ce priveşte tehnica startului. Au fost elaborate şi construite electrometronomul şi o serie de aparate pentru înregistrarea obiectivă a alergării pe porţiuni de distanţă, etc.

După cum se pare, o încercare reuşită de rezolvare concomitentă a problemelor practice şi teoretice este experienţa muncii vâslitului, a secţiei metabolismului din institut (1951—1952). In această muncă, con-

[1]) Teoria şi practica culturii fizice, 1952, nr. 7.

comitent cu aprecierea eficacităţii metodelor de antrenament aplicate de antrenori, s'au cercetat şi probleme ca reglarea corticală a proceselor metabolismului în timpul executării exerciţiilor sportive. In cercetarea consacrată raţionalizării perioadei de refacere, după eforturi de lungă durată (1952) s'a reuşit să se obţină o serie de date referitoare la influenţa stării sistemului nervos central asupra desfăşurării proceselor biochimice în organism şi să se descopere cauza scăderii cantităţii de zahăr în sânge, cu ocazia efectuării eforturilor sportive, arătându-se că acest fenomen are la bază intensificarea proceselor de frânare în sistemul nervos central. Materiale care desvălue acest fenomen s'au obţinut şi la elaborarea metodicii antrenamentului adolescenţilor, în alergarea pe distanţe medii. La cercetarea influenţei vitaminei B_1 asupra desfăşurării perioadei de refacere la sprinteri, maratonişti şi halterofili, s'a stabilit concomitent, un număr de legi ale proceselor biochimice în muşchi, în cazul unor munci cu caracter diferit şi în timpul odihnei.

Cu toate acestea, experienţa muncii arată că o serie de probleme care au o însemnătate practică directă, nu s'ar fi putut rezolva satisfăcător fără îmbinarea observaţiilor asupra sportivilor în condiţiile antrenamentului şi concursurilor cu analiza de laborator şi experienţa asupra animalelor. Această cale de cercetare, indicată de I. P. Pavlov, a permis să se caracterizeze destul de complet, desfăşurarea proceselor biochimice în cazul unor eforturi fizice diferite prin caracterul lor şi să se fundamenteze din punct de vedere biochimic succesiunea reciprocă a dezvoltării rezistenţei şi vitezei, precum şi o serie de mijloace ale metodei de antrenament cu intervale. Imbinarea observaţiilor asupra celor care se antrenează şi iau parte la concursuri cu analiza de laborator a faptelor dobândite, a arătat însemnătatea odihnei ca factor activ în procesul de antrenament şi ne-a apropiat de problemele individualizării antrenamentului şi raţionalizării perioadei de refacere după eforturi sportive.

Din nefericire astăzi aceste rezultate, atât pe plan teoretic, cât şi pe plan practic, sunt departe de a fi suficiente şi constitue doar o încercare de a trece la rezolvarea problemelor actuale ale practicii sportive. Rămâne nerezolvată o problemă atât de importantă ca mărimea eforturilor de antrenament şi problema indisolubil legată de ea, a relaţiei dintre muncă şi odihnă. In această problemă domneşte până astăzi încă un empirism grosolan, care duce la faptul că unii antrenori aplică eforturi de antrenament insuficiente, iar alţi antrenori îi supraîncarcă peste măsură pe sportivi.

Datele teoretice existente până astăzi în această direcţie sunt luate în seamă în mod insuficient de către cei care lucrează în practică, iar reprezentanţii disciplinelor teoretice concretizează nu îndeajuns legile generale descoperite de ei.

O rezolvare urgentă cer şi alte două probleme, nu mai puţin importante: multilateralitatea pregătirii sportivilor şi îmbinarea ei cu specializarea într'una din ramurile de sport, precum şi aprecierea obiectivă a gradului de antrenament.

Fără o rezolvare într'adevăr ştiinţifică, care se bazează pe cunoaşterea legilor obiective ale acestor probleme, ştiinţa sovietică despre educaţia fizică şi sport nu va putea îndeplini ceea ce îi cere partidul şi guvernul.

Numai apropierea maximă a teoriei de practică, rezolvarea în comun a problemelor teoretice şi practice, aprofundarea restructurării fiziologiei sportului pe poziţii pavloviene materialiste, poate asigura rezolvarea efectivă a sarcinilor trasate oamenilor de ştiinţă prin directivele Congresului al XIX-lea al Partidului Comunist al Uniunii Sovietice, privind cel de al cincilea plan de dezvoltare al U.R.S.S. şi prin Hotărîrea Comitetului Central al Partidului din 27 Decembrie 1948.

O sarcină de bază: întărirea organizatorică a colectivelor sportive

de PETRE CAPRĂ
Directorul Propagandei din C. C. F. S.

Creşterea neîncetată a mişcării noastre de cultură fizică şi sport este legată în primul rând de activitatea desfăşurată în zecile şi sutele de colective sportive de pe întreg cuprinsul ţării.

Colectivul sportiv constituie unitatea de bază a mişcării noastre sportive, el este locul în care se desfăşoară întreaga activitate de instruire-antrenament a tinerilor care au intrat în viaţa sportivă. De aceea, sportul nostru va ajunge cu adevărat la realizări, pe măsura minunatelor condiţii care i s'au creat, atunci când vor avea colective sportive puternice, bine închegate din punct de vedere organizatoric şi cu o susţinută activitate în cadrul secţiilor pe ramură de sport.

In această situaţie e normal să se acorde o atenţie deosebită activităţii care se desfăşoară în cadrul colectivelor sportive şi în această direcţie niciun efort nu poate fi considerat prea mare. Nu trebue să se uite nicio clipă faptul că prin colectivele sportive se întăreşte sportul de masă în ţara noastră, că în cadrul acestor largi organizaţii de masă se desfăşoară sau ar trebui să se desfăşoare o largă muncă educativă, că aceste colective dau elementele care formează loturile reprezentative pentru întâlnirile internaţionale şi că pregătirea tehnică şi tactică a sportivilor tot aci începe şi se desăvârşeşte.

Progresul colectivelor sportive este determinat în primul rând, de baza organizatorică. Deşi în ceea ce priveşte întărirea bazei materiale s'au făcut atât de multe, la colective, mai există încă o tendinţă de minimalizare a problemelor organizatorice din mişcarea noastră de cultură fizică şi sport. Astăzi se priveşte încă prin prisma activităţii competiţionale, uitându-se faptul că succesul acestei activităţi, ca dealtfel al întregei mişcări sportive, nu poate fi determinat decât de colectivele sportive bine închegate din punct de vedere organizatoric. Datorită acestei subaprecieri, se fac greşeli grave chiar în ceea ce priveşte delimitarea anumitor probleme din structura organizatorică a mişcării noastre de cultură fizică şi sport. Astfel, sunt frecvente cazurile, când prin „asociaţia sportivă Progresul" (de exemplu) se înţelege consiliul central al acestei asociaţii şi nu totalitatea colectivelor din respectivele ramuri de producţii (poligrafice, arte, sanitar) fără care bine înţeles nu ar fi nici consiliul central. Deşi acesta pare un lucru de mică importanţă, el reflectă totuşi o mentalitate care s'a înrădăcinat puternic în ceea ce priveşte problemele organizatorice, viaţa colectivelor sportive.

In anul care a trecut, colectivele sportive din ţara noastră au dobândit însemnate realizări atât în atragerea unor noi mase de oameni ai muncii în activitatea sportivă, cât şi în ridicarea măestriei sportive. Aşa după cum am subliniat la început, aceste succese nu sunt încă pe măsura marilor posibilităţi ale colectivelor, pe măsura condiţiilor ce li s'au creat prin grija partidului şi guvernului nostru.

E drept că, creşterea numărului participanţilor în competiţii şi campionate, mărirea considerabilă a numărului de purtători ai insignei

G.M.A., continua îmbunătăţire a performanţelor şi recordurilor ca şi descoperirea unor noi elemente talentate, se datoresc în primul rând muncii desfăşurate în cadrul colectivelor sportive. Dar, în fiecare dintre aceste domenii, realizările ar fi putut atinge proporţii şi mai mari, dacă toate colectivele noastre sportive ar fi avut o puternică bază organizatorică, dacă ele ar fi activat din plin cercurile sportive, dacă ar fi lucrat organizat în secţiile pe ramură de sport.

Din rândul colectivelor sportive s'au remarcat prin intensa activitate desfăşurată, prin rezultatele obţinute atât în mărirea numărului de membri cât şi în diversele competiţii la care au participat, colectivele Progresul-I.T.B., Constructorul, Sovromconstrucţii şi Voinţa-Metalochimic — toate din Bucureşti — Ştiinţa şi Flamura Roşie Ianoş Herbak din Cluj, Spartac-Oraşul Stalin, Flamura Roşie 30 Decembire-Arad şi altele.

La sfârşitul anului 1953, s'a desfăşurat în toate întreprinderile şi instituţiile din ţară campania alegerii organelor sportive sindicale, minunat prilej de analiză a activităţii desfăşurate de fiecare dintre colectivele sportive. Cu acest prilej a reeşit, ca o concluzie generală, valabilă atât pentru colectivele sportive cu un bogat bilanţ de realizări cât şi pentru cele care au desfăşurat o activitate mai slabă, că în genere eforturile colectivelor sportive au fost îndreptate mai mult spre participarea sportivilor şi echipelor în diverse competiţii, decât spre problemele de organizare, care în mod implicit ar fi determinat ca participarea la diverse competiţii să se ridice la un nivel superior, atât în ceea ce priveşte numărul sportivilor cât şi valoarea performanţelor lor.

De aceea considerăm ca o sarcină esenţială pentru colectivele sportive, activitatea pentru întărirea bazei lor organizatorice.

Trebue să arătăm, că printr'un colectiv sportiv bine închegat din punct de vedere organizatoric, se înţelege :

1. colectivul care are un consiliu ai cărui membri activează cu toţii în vederea realizării sarcinilor ce le revin în cadrul consiliului ;

2. colectivul ale cărui cercuri (în caz că are) trăiesc o viaţă proprie ;

3. colectivul ale cărui secţii pe ramuri de sport lucrează planificat, în vederea îndeplinirii sarcinilor ce-i revin din respectarea calendarului sportiv al colectivului.

Nu este de loc întâmplătoare această înşiruire a problemelor, întrucât munca trebuie începută de la consiliul colectivului sportiv, forul de conducere, îndrumare şi control al activităţii colectivului. Alegerile organelor sportive sindicale au contribuit în reală măsură ca din noile consilii ale colectivelor sportive să facă parte elemente active, cu dragoste de muncă şi cu pricepere în rezolvarea problemelor din activitatea colectivului. Prima acţiune a noilor consilii ale colectivelor sportive, a fost aceea a împărţirii sarcinilor pe oameni, ţinând seama de posibilităţile fiecăruia dintre membrii consiliului. Se pare că această problemă e destul de simplă şi că se desfăşoară în condiţii normale.

Experienţa practică a dovedit că uneori se petrec lucrurile şi altfel. De exemplu : la un colectiv sportiv mare, ca Flamura Roşie-Industria Bumbacului B., din Capitală, deşi au trecut cinci luni de zile de la alegerea noului consiliu, activitatea din colectivul sportiv continuă să lâncezească. Impărţirea sarcinilor pe oameni trebue făcută extrem de judicios, ţinându-se seama că priceperea în problemele sportive nu poate înlocui comoditatea, dar nici munca mecanică nu poate fi egală muncii competente, chiar atunci când se pare că se depun eforturi lăudabile. Justa încadrare a membrilor consiliului colectivului în munca de preşedinte, secretar, responsabil cu instruirea sportivă, agitaţia şi propaganda, administrativ sau responsabil organizatoric, este o acţiune care trebue serios studiată şi făcută cu sprijinul tuturor forurilor interesate. In primul rând acţiunea trebue sprijinită de organizaţile U.T.M. şi de comitetele de întreprindere. Odată făcută repartiţia sarcinilor, trebue vegheat ca la baza întregii activităţi a consiliului colectivului sportiv să stea critica şi

autocritica, spiritul de colaborare, legătura permanentă cu masa de membri ai colectivului şi stimularea iniţiativei. Acestea sunt principii care aplicate în munca consiliilor colectivelor sportive, vor contribui din plin ca activitatea să dea roade dintre cele mai frumoase. In colectivele sportive mari un accent deosebit trebue să se pună pe munca cu cercurile sportive. Cercul sportiv este forma organizatorică de cuprindere în viaţa colectivului sportiv a salariaţilor dintr'o unitate de producţie mai mică, dintr'un atelier, serviciu sau birou şi are o structură organizatorică asemănătoare cu a însăsi colectivului sportiv. Cercul sportiv este condus de un birou în fruntea căruia se află un responsabil. Despre importanţa problemei activizării cercurilor sportive s'ar putea spune multe lucruri. Găsim că e mai concludentă totuşi o exemplificare. In anii 1951—1952, colectivul sportiv Metalul-Oţelul Roşu se afla în rândul colectivelor sportive fruntaşe din ţară şi aproape că nu era sector din activitatea sportivă în care acest colectiv să nu se poată mândri cu un bogat bilanţ de realizări. La o cât de sumară analiză a activităţii colectivului sportiv Metalul-Oţelul Roşu se ajungea lesne la concluzia că toate realizările dobândite, se datoresc în primul rând modului în care conducerea colectivului a reuşit să activizeze cercurile sportive. Fiecare dintre aceste cercuri avea o viaţă proprie, o conducere care respecta întocmai hotărîrile conducerii colectivului şi care stimula fiecare iniţiativă venită din masa de sportivi. Datorită activităţii intense care se desfăşura în cadrul cercurilor s'a putut ajunge la situaţia ca în cadrul campionatelor pe uzină să fie mobilizaţi în întreceri de fotbal, atletism, popice, şah şi volei, 80% dintre salariaţi. In anul 1953, datorită lipsei de preocupare a consiliului colectivului sportiv pentru munca cercurilor, activitatea colectivului a slăbit şi aceasta a influenţat direct, atât buna desfăşurare a activităţii competiţionale, cât şi atragerea unor noi mase în activitatea sportivă.

Forma organizatorică a muncii de instruire sportivă sunt secţiile pe ramuri de sport. Ele reunesc pe acei ce practică în mod continuu şi organizat o anumită disciplină sportivă şi tind să cucerească măestria sportivă, concretizată în obţinerea unor categorii superioare de clasificare. In viaţa unui colectiv sportiv, secţiile pe ramuri de sport au un rol hotărîtor. Colectivul sportiv întreprinde diverse acţiuni de masă prin care antrenează în viaţa sportivă zeci şi sute de tineri. Acţiunea cea mai importantă o constituie complexul sportiv G.M.A., care în momentul de faţă reprezintă în organizarea mişcării noastre de cultură fizică şi sport adevărata „ucenicie în sport". Marea majoritate a tinerilor atraşi în activitatea sportivă, prin complexul sportiv G.M.A. îşi continuă această activitate în cadrul secţiilor pe ramuri de sport şi de aceea trebue să se acorde acestora, cea mai mare importanţă.

Urmările lipsei de preocupare pentru aceste secţii, le putem vedea, arătând situaţia colectivului sportiv Flamura Roşie-Ianoş Herbak din Cluj. In anii 1949—1950 şi în mai mică măsură în 1951, pulsa aci o activitate sportivă mai intensă decât în cele mai multe din întreprinderile ţării. Din 1951 şi până la începutul anului 1953 colectivul sportiv Flamura Roşie-Ianoş Herbak a avut o serie întreagă de deficienţe, care au influenţat direct comportarea acestui colectiv în diverse competiţii, în care până atunci obţinuse rezultate dintre cele mai frumoase.

Conducerea colectivului sportiv şi mai ales conducerea asociaţiei Flamura Roşie, şi-a dat seama târziu că această situaţie provine din cauza nesatisfăcătoarei atenţii acordate organizării muncii din majoritatea secţiilor pe ramuri de sport, organizare care influenţează direct procesul de instruire care se desfăşoară în cadrul ei.

Elementele de bază care ar asigura o bună funcţionare a secţiilor pe ramuri de sport sunt :

1. O conducere care să se orienteze politic în rezolvarea diverselor probleme ca: stimularea sportivilor fruntaşi, creşterea tinerelor cadre, educarea membrilor secţiei, etc.

2. Un cadru tehnic care să lucreze planificat şi care să se simtă perma-

nent controlat şi ajutat în muncă.

3. O disciplină de fier în întreaga activitate a secţiei.

4. Respectarea tuturor hotărîrilor luate de consiliul colectivului sportiv.

Cele arătate mai sus referitor la activitatea consiliului colectivului sportiv, la cercurile sportive şi la secţiile pe ramură de sport sunt principalele aspecte ale muncii de organizare din cadrul colectivului sportiv. Nu trebue să se facă însă o confuzie între aceste aspecte şi conţinutul muncii responsabilului organizatoric din consiliul colectivului sportiv. E adevărat că există legătură între o problemă şi cealaltă, dar a reeşit limpede din toate cele arătate mai sus că întărirea bazei organizatorice a colectivului sportiv este o acţiune mult mai mare în care trebuie să participe întregul consiliu al colectivului sportiv, ajutat efectiv de către organizaţiile U.T.M. şi comitetele de întreprindere.

Considerăm că progresul unui colectiv sportiv este influenţat în primul rând, de rezolvarea acestor probleme de organizare, hotărîtoare în buna desfăşurare a întregii activităţi sportive din întreprinderea, instituţia sau şcoala respectivă.

In această direcţie, acţiunea trebue să înceapă de la consiliul colectivului sportiv. Ea trebuie continuată de cercurile sportive unde se desfăşoară activitatea organizatorică de masă din cadrul colectivului şi apoi de secţiile pe ramură de sport, locul de desfăşurare al procesului de instruire şi educare.

Mai există însă şi un alt aspect al problemei. Multe din colectivele sportive se preocupă, în lunile mai slabe ca activitate competiţională, de problemele de organizare. E un lucru foarte bun. Dar este extrem de redusă eficacitatea acestei preocupări dacă ea nu continuă în tot timpul anului, întrucât orice defecţiune ivită în baza organizatorică atrage piedici în întreaga activitate a colectivului sportiv. Experienţa din anul trecut, chiar cu colective sportive fruntaşe ca Flamura Roşie 30 Decembrie Arad sau Progresul I.T.B. din Capitală este grăitoare în această direcţie.

Nici un efort făcut pentru întărirea organizatorică a colectivelor sportive nu trebue considerat prea mare, întrucât rezultatele ulterioare vor dovedi în mod clar cât de bine venită este orice acţiune întreprinsă în această direcţie. Consiliile centrale ale asociaţiilor sportive trebue să se preocupe îndeaproape de problema întăririi organizatorice a colectivelor sportive şi totodată să caute să vadă în diversele lipsuri sau defecţiuni în munca lor, în primul rând o slabă preocupare pentru întărirea organizatorică a colectivului sportiv.

Unele probleme ale psihologiei exercițiilor fizice și învățătura lui I. P. Pavlov

de MIHAI EPURAN
Lector la Institutul de Cultură Fizică

Hotărîrea Biroului Politic al Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Român din Iunie 1949 cere activității de cultură fizică și sport „să devină unul din factorii importanți de întărire fizică și morală a oamenilor muncii, de întărire a patriei noastre, Republica Populară Română" [1]). Totodată Hotărîrea consideră necesară, printre altele „studierea, stabilirea și aplicarea pe baze științifice a metodelor noi de predare și practicare a culturii fizice în vederea însușirii de către tineretul nostru a tehnicei sportive cele mai avansate, tehnica sportivă sovietică, pentru obținerea de rezultate capabile să contribuie la întărirea și dezvoltarea mai departe a sportului nostru" [2]).

Psihologia exercițiilor fizice, ramura psihologiei care studiază particularitățile psihice ale celor care practică exercițiile fizice și sporturile, s'a orientat spre studierea obiectivă a vieții psihice a sportivilor, din năzuința de a contribui cu toate forțele sale la formarea cadrelor de educatori fizici ai tinerei generații.

Dar acest lucru nu putea fi înfăptuit decât în măsura în care psihologia exercițiilor fizice lichidează metodele neștiințifice-subiectiviste de cercetare și se sprijină pe învățătura marxistă despre unitatea dintre obiectiv și subiectiv.

Invățătura stalinistă despre caracterul obiectiv al legilor științelor naturii a înlăturat în mod definitiv denaturările subiectiviste din psihologie și a pus la îndemâna psihologilor o armă puternică de luptă împotriva tuturor rămășițelor ideologice reacționare care se manifestau atât în psihologie, cât și în psihologia exercițiilor fizice. I. V. Stalin arată că „Marxismul concepe legile științei — indiferent dacă este vorba de legile științelor naturii sau de legile economiei politice — ca o oglindire a proceselor obiective care au loc independent de voința oamenilor. Ei pot să descopere aceste legi, să le cunoască, să le studieze, să țină seama de ele în acțiunile lor, să le folosească în interesul societății, dar ei nu pot să le schimbe sau să le suprime. Cu atât mai mult ei nu pot să formeze sau să creeze noi legi ale științei" [3]). Departe de a propune oamenilor o atitudine de contemplare în fața manifestărilor legilor obiective naturale sau economice, I. V. Stalin îi îndeamnă să cunoască aceste legi, să se sprijine pe ele și să le folosească cu pricepere în folosul societății.

Legile activității psihice a oamenilor sunt și ele legi obiective, care există înafară și independent de voința oamenilor, pe care ei pot să le cunoască și să le folosească.

Marele savant sovietic, I. P. Pavlov a fost acela care a pătruns în sistemul nervos central, smulgându-i secretele, descoperindu-i legile.

Formulând învățătura despre legile activității nervoase superioare, I. P.

---

[1]) Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării și dezvoltării continue a culturii fizice și sportului, Editura P.M.R., 1949, pag. 10.

[2]) Idem, pag. 13.

[3]) I. V. Stalin, Problemele economice ale socialismului în U.R.S.S. Editura pentru literatură politică, 1952, pag. 4.

Pavlov dă o bază ştiinţifică de nezdruncinat fiziologiei, medicinii, psihologiei şi educaţiei fizice.

Învăţătura lui nu numai că explică legile activităţii psihice a oamenilor în lumina concepţiei despre unitatea dintre organism şi mediu, dintre conştiinţă şi activitate, ci este şi un îndrumar pentru organizarea ştiinţifică, raţională, a procesului de educaţie, pentru dezvoltarea multilaterală a omului. In salutul adresat lui I. V. Stalin, participanţii la Sesiunea Academiei de Ştiinţe a U.R.S.S. şi a Academiei de Ştiinţe Medicale a U.R.S.S. consacrată problemelor învăţăturii fiziologice a academicianului I. P. Pavlov, subliniază că „învăţătura lui I. P. Pavlov nu este o dogmă inertă, ci o bază ştiinţifică pentru dezvoltarea creatoare a fiziologiei, medicinii şi psihologiei, a alimentaţiei raţionale, a culturii fizice şi a balneologiei îndreptate spre ocrotirea sănătăţii omului sovietic" [1]).

Învăţătura materialistă a lui I. P. Pavlov îndeamnă pe psihologi să renunţe la consideraţii metafizice care duc la idealism şi subiectivism. In psihologia exerciţiilor fizice subiectivismul şi-a găsit un câmp vast de activitate, până nu de mult. Metoda autoobservaţiei, a „trăirii", a fost considerată ca una din cele mai sigure pentru descoperirea cauzelor şi particularităţilor activităţii psihice a sportivilor, iar teoria structuralistă ca singura în măsură să explice modul de organizare a acţiunilor din jocuri sau sporturi. Cele câteva lucrări apărute până în 1945 şi elaborate de catedra de psihologie de la fosta Academie de Educaţie Fizică nu fac altceva decât să sublinieze „valoarea" metodei introspecţiei şi să facă o propagandă intensă fascismului prin ridicarea în slăvi a teoriei configuraţioniste.

In etapa actuală de dezvoltare a ştiinţelor în ţara noastră, psihologia exerciţiilor fizice a lichidat într'o mare măsură rămăşiţele ideologiei burgheze. Sprijinindu-se cu fermitate pe concepţia marxist-leninist-stalinistă, ea îşi propune să contribuie la fundamentarea ştiinţifică a educaţiei fizice, prin explicarea justă a particularităţilor manifestărilor psihice la oamenii care practică exerciţiile fizice. Invăţătura lui I. P. Pavlov constitue baza ştiinţifică a psihologiei exerciţiilor fizice. Legătura între psihologie şi fiziologie, este mai firească, pentru că amândouă aceste ştiinţe se ocupă cu studierea aceleeaşi realităţi, cu studierea a două aspecte ale uneia şi aceleeaşi realităţi obiective, fiinţa umană şi activitatea ei.

Marele merit al învăţăturii pavloviste este descoperirea mecanismului fiziologic al legăturii dintre organismul animal şi mediu, în care condiţiile de existenţă ale organismului constituie factorul determinant al comportării şi activităţii lui. Legătura dintre organism şi mediu, echilibrarea continuă dintre aceste două realităţi, se efectuează prin legăturile temporare care capătă astfel o importanţă vitală pentru organism. Legăturile temporare închid pentru un anumit timp circuitul care se stabileşte între fenomenele lumii exterioare şi reactiile organismului. Ele se adaugă reflexelor necondiţionate permanente şi sunt indispensabile vieţii animalului. Sediul formării legăturilor temporare este etajul cel mai evoluat al sistemului nervos central, scoarţa cerebrală. Prin intermediul scoarţei cerebrale schimbările petrecute în mediul înconjurător provoacă activitatea de adaptare a animalului, datorită mecanismului legăturilor temporare. In procesul de adaptare, excitanţii care mai înainte erau indiferenţi, asociaţi cu excitanţii naturali — hrana sau alţi agenţi de importanţă vitală — devin semnale şi pregătesc organismul pentru activitate. „Agenţi numerosi şi diferiţi din natură, spune Pavlov, semnalizează temporar şi variabil acei agenţi fundamentali, relativ puţin numeroşi, care determină reflexele înăscute. Numai în acest fel se ajunge la o echilibrare fină şi precisă între organism şi lumea înconjurătoare" [2]).

Mecanismului de semnalizare i se adaugă în concepţia pavlovistă mecanismul de analiză şi sinteză, la baza

[1]) Sesiunea Academiei de Ştiinţe a U.R.S.S. şi a Academiei de Ştiinţe Medicale a U.R.S.S. Edit. Academiei R.P.R., 1952, pag. 4.

[2]) I. P. Pavlov, Prelegeri despre activitatea emisferelor cerebrale, Editura Academiei R.P.R., 1951, pag. 24.

căruia stă tot legătura temporară. Aceste mecanisme „izolează pentru organism din complexitatea mediului, elementele sale izolate" sau „contopesc aceste elemente, pentru organism, în diverse complexe" [1]

Procesele nervoase fundamentale, excitația și inhibiția, împreună cu legile după care ele se desfășoară, iradiația, concentrarea, inducția, completează tabloul sumar schițat al fenomenelor fiziologice descoperite de I. P. Pavlov.

Activitatea nervoasă a omului este cu mult deosebită și superioară celei animale. In aplicarea datelor obținute asupra animalelor, la om, psihologii trebuie să fie circumspecți, după propria expresie a lui Pavlov, pentru că „în lumea animală în curs de evoluție, în faza om s'a produs un adaus extraordinar la mecanismele activității nervoase. Pentru animal realitatea este semnalizată aproape exclusiv prin excitațiile și urmele acestora din emisferele cerebrale, care vin direct de la celulele receptorilor vizuali, auditivi și altora din organism. Este ceea ce deținem în noi sub formă de senzații, imagini și percepții, venind de la mediul nostru înconjurător, atât de la cel natural, cât și de la cel social, cu excepția cuvântului auzit sau văzut. Acesta este primul sistem de semnalizare a realității pe care îl posedăm atât noi, cât și animalele. Cuvântul a fost acela care a constituit al doilea sistem de semnalizare a realității, propriu nouă, fiind un semnal al primelor semnale... Totuși nu încape îndoială că legile fundamentale, stabilite în activitatea primului sistem de semnalizare, trebuie să conducă de asemeni și cel de al doilea sistem de semnalizare, pentru că este vorba de activitatea aceluiași țesut nervos" [2].

Deosebirea fundamentală care există între animal și om nu a fost înțeleasă de savanții burghezi. La neputința înțelegerii lor s'au adăugat interesele de clasă și în felul acesta se explică biologizarea omului, prin multiplele teorii despre instincte, adaptarea omului la mediu, ș. a. In psihologie, teoriile idealiste și reacționare au considerat omul ca o ființă identică animalelor, a cărui comportare se caracterizează prin reacții la anumite excitații, fără să facă deosebirea calitativă care există în conștiință și psihicul animalelor.

In psihologia exercițiilor fizice acest fapt este subliniat de teoriile idealiste despre învățarea exercițiilor, despre deprinderile motrice.

Transpunând în mod mecanic la om datele găsite din experiențele asupra învățării la animale, psihologii idealiști au redus învățarea exercițiilor fizice la dresaj. Așa a făcut Thornidyke și după el gestaltiștii.

Negând rolul conștiinței și caracterul conștient al deprinderilor motrice N. A. Bernstein a coborît automatismul mișcărilor în centrii subcorticali ai sistemului nervos central, situându-se astfel pe poziții net antipavloviste.

Înțelegerea justă a procesului de formare a deprinderilor motrice este condiționată de cunoașterea legilor activității nervoase superioare. In vasta operă a fiziologilor Secenov și Pavlov se găsește învățătura despre caracterul spontan și voluntar al mișcărilor omului și despre automatizarea lor. Nu trebuie uitat nici un moment specificul deprinderilor motrice umane, unde rolul conducător îl are cel de al doilea sistem de semnalizare.

Pe baza învățăturii marxiste despre conștiință, aceasta nu poate fi studiată izolat de procesele materiale din sistemul nervos, ca fiind rezultatul subiectiv al proceselor fiziologice care se produc în el și în același timp un produs al fenomenelor sociale.

Conținutul conștiinței omului este alcătuit din fenomenele lumii materiale și sociale oglindite în scoarța cerebrală. Secenov și Pavlov au subliniat în nenumărate rânduri că la baza procesului de cunoaștere a lumii stau mișcările pe care le face omul. Rolul de cunoaștere al mușchilor este deosebit de important. Aparatul muscular este denumit de Secenov drept „tentacule", exercițiul muscular influențând foarte mult dezvoltarea și activitatea creierului, iar I. P. Pavlov arată că regiunea motorie a scoarței este mai înainte de

[1] Vezi nota [2] de la pag. 18.

[2] I. P. Pavlov, Opere alese, vol. 11. Editura Academiei R.P.R., pag. 230.

toate o regiune receptorie. Intr'adevăr, mişcările musculare fac posibilă cunoaşterea lumii înconjurătoare şi mai ales transformarea ei în procesul muncii. De asemeni trebuie subliniat rolul mişcărilor în propria perfecţionare a fiinţei omului în procesul educaţiei.

Precizând ideia determinismului marxist al acţiunilor oamenilor, Secenov arată că ideia nu trebuie să fie considerată cauza acţiunii, deoarece „cauza primordială a oricărei acţiuni se găseşte întotdeauna în excitaţia senzorială venită dinafară, deoarece, fără ea, nici o gândire nu este posibilă". Continuând dezvoltarea acestei idei fertile, I. P. Pavlov explică în ce constă mecanismul mişcărilor voluntare: „Legea fiziologică generală a activităţii musculaturii scheletice este mişcarea în direcţia oricărui element care conservă sau asigură integritatea organismului, echilibrându-l cu mediul înconjurător, ...şi invers, mişcarea de îndepărtare şi de eliminare a oricărui element care împiedică sau ameninţă procesul vital, care tinde să turbure echilibrarea organismului cu mediul" [1]).

Componentele motorii ale reflexelor condiţionate sunt constituite din aceste mişcări voluntare, care pleacă de la scoarţa cerebrală. „Celulele kinestezice ale scoarţei se pot lega şi se leagă într'adevăr de toate celulele scoarţei, care reprezintă atât influenţele dinafară, cât şi tot felul de procese interne ale organismului. Aceasta reprezintă, spune Pavlov, baza fiziologică a aşa numitului caracter voluntar al mişcărilor, adică baza determinării lor printr'o activitate generală a scoarţei" [2]).

Precizările aduse de Secenov şi Pavlov caracterului mişcărilor numite spontane-voluntare ne conduc la o înţelegere justă a procesului de formare a deprinderilor motrice, pe baza caracterului sistematic al proceselor nervoase care se petrec în scoarţă.

Mecanismul legăturii temporare, care stă la baza mişcării spontane, este deosebit de complex, iar legăturile care se formează în scoarţă se află într'o permanentă şi foarte variată interacţiune. Procesele de excitaţie şi de inhibiţie care se desfăşoară în scoarţă se întâlnesc, se ciocnesc şi trebuie să se organizeze pentru a asigura o echilibrare corespunzătoare a organismului la mediul înconjurător. In scoarţa cerebrală se formează astfel un sistem funcţional, în care tendinţa proceselor nervoase este de a se sistematiza încontinuu, de a forma un stereotip dinamic.

Caracterul sistematic al activităţii scoarţei cerebrale, formarea stereotipului dinamic constituie baza fiziologică a memoriei. Plasticitatea scoarţei permite păstrarea urmelor nu numai ale excitaţiilor, dar şi ale inhibiţiei care se formează şi a raporturilor dintre excitaţie şi inhibiţie. Deprinderea motrică este denumită stereotip dinamic motric, întrucât mişcările sunt sistematizate de activitatea scoarţei, pe baza legăturilor temporare stabilite în decursul antrenamentelor şi al activităţii zilnice. Deprinderea motrică cuprinde astfel reflexele condiţionate motrice, proprioceptive, care sunt alcătuite atât din reflexe pozitive, cât şi din reflexe negative, care alternează între ele.

Formarea deprinderilor motrice este una din problemele importante ale procesului de educaţie, căci ele sunt acelea care asigură aplicarea uşoară şi precisă a cunoştinţelor noastre în practică. In procesul de transformare a naturii, omul face o serie intreagă de mişcări foarte complicate, care devin tot mai uşoare pe măsura înmulţirii repetiţiilor. Aşa ne explicăm de ce mişcările învăţate se supun cel mai mult voinţei. Incă de la sfârşitul secolului trecut, subliniind caracterul tot mai conştient şi voluntar al mişcărilor automatizate, Secenov a dat o lovitură puternică psihologilor idealişti.

Pentru înţelegerea caracterului conştient al mişcărilor automate trebuie să recurgem la caracterizarea pavlovistă a conştiinţei, care nu este altceva decât scoarţa cerebrală aflată,

---

[1]) I. M. Secenov, Reflexele creierului, 1926, pag. 105, Ed. rusă, citat de A. G. Ivanov-Smolenschi în raportul prezentat la Sesiunea Academiei de Ştiinţe a U.R.S.S. şi a Academiei de Ştiinţe Medicale a U.R.S.S.

[2]) I. P. Pavlov, Opere complete, 1949, vol. III, pag. 555, Ed. rusă.

într'un anumit sector, în stare de excitabilitate optimă.

Atunci când învățăm o mișcare nouă suntem atenți la ea; în scoarța cerebrală analizorul motor, intero și proprioceptiv, împreună cu analizorul vizual fiind în stare de excitabilitate optimă. Starea de excitabilitate optimă nu se află decât la anumiți centri care reglează un număr limitat de funcțiuni. restul centrilor nervoși aflându-se în stare de excitabilitate redusă sau chiar în stare de inhibiție. Celulele din scoarță aflate în stare de excitabilitate redusă asigură la rândul lor o anumită activitate a organismului, dar pe baza reflexelor condiționate dinainte formate care apar în mod stereotip în prezența unor excitanți corespunzători.

Pe baza aceluiași mecanism mișcările, la început conștiente, prin repetare devin reflex condiționate și apare astfel posibilitatea de a fi conduse de celule corticale în stare de excitabilitate redusă.

Fenomenul acesta i-a determinat pe unii psihologi să considere deprinderile motrice ca acte ce se desfășoară inconștient. Experiența antrenorilor și practica sportivă au dovedit că dimpotrivă, deprinderile motrice sunt acțiuni complet conștiente și că absența atenției în executarea unor amănunte ale mișcării nu face decât să sublinieze consolidarea legăturilor temporare.

Cel de al doilea sistem de semnalizare și interacțiunea sa cu primul sistem de semnalizare determină caracteristicile formării deprinderilor motrice. Introducând un nou principiu în activitatea emisferelor cerebrale, cel de al doilea sistem de semnalizare, cuvântul „reprezintă pentru om un excitant conditional tot atât de real ca și toate celelalte excitante comune cu cele de la animale. In acelasi timp însă. cuvântul este mult mai atotcuprinzător decât toate celelalte, neputând fi comparat nici cantitativ. nici calitativ, cu excitanții condiționali ai animalelor. Toată viața trăită anterior de omul adult, face ca cuvântul să fie legat de toate excitatiile interne și externe care vin la emisferele cerebrale, le semnalizează pe toate, le înlocuiește pe toate și de aceea, el poate determina toate acțiunile sau reacțiile organismului, care sunt condiționate de aceste excitații" [1]).

In procesul învățării exercițiilor fizice cele două sisteme de semnalizare participă împreună și determină aspectele caracteristice ale deprinderilor motrice. Bazându-se pe primul sistem de semnalizare, cuvântul îl influențează și determină aceleași reacții ale organismului. Se poate afirma că primul sistem de semnalizare care se formează la om este influențat de cuvânt, că primul sistem de semnalizare nu există la om în formă pură.

Acționând în unitate cu primul sistem de semnalizare, cuvântul formează legături și provoacă reacții mult mai complexe. Acesta este motivul pentru care în activitatea de cultură fizică și sport metodele de predare și de învățare a exercițiilor fizice trebuie să se bazeze pe învățătura pavlovistă despre cel de al doilea sistem de semnalizare.

Profesorii de educație fizică și antrenorii mai au și astăzi preferințe pentru metoda demonstrației sau pentru metoda explicatiei, iar în ce privește prima metodă, pentru demonstrarea globală-sintetică sau parțială-analitică.

Preferința pentru metoda demonstrației nu denotă decât neînțelegerea principiului constiintei de învățare, subaprecierea rolului cuvântului, adică a învățăturii pavloviste. De asemeni preferința pentru metoda demonstrației nu denotă altceva decât necunoasterea învățăturii pavloviste despre interactiunea celor două sisteme de semnalizare.

In conducerea procesului de instruire si educare. profesorul de educatie fizică sau antrenorul trebuie să țină seama de faptul că cel de al doilea sistem de semnalizare se formează la om pe baza primului sistem și dacă vrea să obțină succese în munca de educare trebuie să le folosească în acțiunea lor reciprocă.

Una din condițiile necesare învățării exercițiilor fizice este de a forma elevilor o justă reprezentare asupra mișcării pe care ei trebuie să o efectuieze. Reprezentarea mișcării nu păs-

[1]) I. P. Pavlov, Prelegeri despre activitatea emisferelor cerebrale, Editura Academiei R.P.R, 1951, pag. 329.

trează decât în primele momente caracterul senzorial, întrucât în decursul procesului de instruire se produce generalizarea, distragerea de la realitate, cuvântul — care exprimă sensul şi conţinutul mişcării — producând nu numai reprezentarea, ci şi execuţia mişcării.

O bună reprezentare a mişcării asigură o justă orientare a acţiunilor organismului pentru îndeplinirea ei, reducând în mod considerabil timpul de învăţare. Folosirea metodei demonstraţiei şi în special metoda analitică este infructuoasă prin faptul că nu creează la elevi o imagine generală asupra mişcării şi nu o leagă de experienţa anterioară.

Folosind însă metoda explicaţiei, profesorul trebuie să ţină seama de experienţa elevilor, de cantitatea şi de calitatea legăturilor temporare cărora să le dea expresie verbală şi să le pună în noi şi variate situaţii.

Valoarea extraordinar de mare a cuvântului este de a generaliza experienţa căpătată direct în contactul cu realitatea şi de a o folosi în situaţii pe care omul nu le-a întâlnit niciodată până atunci. „Cuvintele reprezintă o abstractizare a realităţii, permiţând generalizări, fapt care constituie gândirea noastră superioară specific umană, care dă naştere la început unui empirism general, iar în cele din urmă ştiinţei, reprezentând acea armă supremă cu ajutorul căreia omul se orientează în lumea înconjurătoare şi în el însuşi“ [1]).

I. V. Stalin ne arată că „fiind nemijlocit legată de gândire, limba înregistrează şi fixează în cuvinte şi în combinaţii de cuvinte, în propoziţii, rezultatele activităţii gândirii, succesele omului în munca lui de cunoaştere şi face posibil, în acest fel, schimbul de idei în societatea omenească“ [2]).

Pentru o bună conducere a procesului de învăţare a exerciţiilor fizice profesorul şi antrenorul trebuie să ştie să îmbine în mod armonios cele două metode, demonstraţia şi explicaţia. Pe calea demonstraţiei, adresându-se direct simţurilor elevilor, profesorul creează la aceştia imagini şi reprezentări pe care apoi le întregeşte prin explicare, prin generalizare şi abstractizare. Punând în funcţiune mecanismul de analiză şi sinteză, el trebuie să ţină seama — atunci când are în faţa sa începători — de caracterul evolutiv al analizei, de faptul că nu se poate forma de la început o imagine completă. Reprezentările, având caracter intuitiv, sunt în acelaşi timp şi fragmentare, incomplete. Pentru a ajunge la crearea unor reprezentări complete este necesar ca acestea să fie întregite în activitatea de gândire a elevului, pe baza materialului limbii, pe baza explicării.

Este greşit să se acorde reprezentărilor, în exclusivitate, caracter vizual. Pentru însuşirea rapidă a exerciţiilor fizice, pentru învăţarea mişcărilor, trebuiesc formate în sistemul nervos al elevului reprezentări motrice. Aşa cum am amintit mai înainte analizorul motor are un rol deosebit de mare în viaţa omului. Între analizorul motor şi alţi analizori sau între el şi diferite activităţi ale organismului se stabilesc multiple legături temporare. Rolul simţului proprioceptiv — simţul kinestetic şi simţul echilibrului — este vădit în formarea reprezentărilor despre mişcare.

La lecţia de educaţie fizică sau la antrenament profesorul îl învaţă pe elev „ce să simtă“ şi „cum să simtă“ mişcarea. La exerciţiile motorii care se formează în scoarţă se adaugă sensul mişcărilor si simbolul lor, cuvântul. Legăturile temporare din cadrul stereotipului dinamic motric se formează în procesul învăţării care nu are alt rol decât pe acela de a produce „întăririle“ legăturilor care trebuiesc formate. Incercând să execute o mişcare nouă, în condiţiuni determinate, elevul o va simţi şi în acelaşi timp va face şi o apreciere subiectivă asupra preciziei ei. Elementul care îi va garanta exactitatea mişcării şi conformitatea ei cu scopul va fi succesul.

Cuvântul se formează şi rămâne ca un excitant condiţional natural, deoarece este întărit în mod permanent în raporturile dintre organism

---

[1]) I. P. Pavlov, Opere alese, vol. II, Editura Academiei R.P.R., 1951, pag. 175.

[2]) I. V. Stalin, Marxismul şi problemele lingvisticii, Editura P.M.R., 1951, ediţie legată, pag. 48.

și mediu. Dacă în primele încercări, datorită iradiației excitației în scoarță, un exercițiu oarecare este însoțit de mișcări inutile, mai târziu, pe măsura precizării inhibiției de diferențiere și de concentrare a excitației, exercițiul capătă forma corectă. La corectarea formei nu participă numai senzațiile proprioceptive, ci și cele vizuale, dar mai ales indicațiile și corectările profesorului sau antrenorului. Prin corectare și prin arătarea greșelilor profesorul nu face altceva decât să determine inhibarea mișcărilor greșite sau inutile, iar prin indicarea părților mai importante ale unui exercițiu să precizeze și mai mult reprezentarea mintală pe care elevul trebuie să o traducă în practică.

Atunci când elevii stăpânesc o serie de mișcări de bază, când au o suficient de bogată experiență, ei pot învăța mai repede exercițiile ascultând explicația. Explicația, cuvântul, are calitatea de a forma mai repede legături temporare, de a provoca reacții mai rapide și mai intense decât agenții primului sistem de semnalizare. Excitanții verbali nu se leagă numai de urmele excitanților din primul sistem de semnalizare, ci și între ei, iar un excitant verbal poate sta la baza formării unor reflexe condiționate de ordinul trei, patru sau mai mari — așa numitele reflexe catenare. Învățarea exercițiilor în acest caz este ușurată de faptul că la baza ei stau legături cu o sferă mult mai largă determinată de funcțiunea de generalizare și de abstractizare, pe care o introduce cuvântul în activitatea nervoasă superioară a omului.

Vorbind de cuvânt ca despre un excitant condițional natural real, nu trebuie să înțelegem numai cuvântul auzit. Pavlov arată că graiul, dar în special excitațiile kinestetice ale vorbirii care vin la scoarță reprezintă semnale ale semnalelor. Atât cuvântul vorbit, cât și cel auzit sau scris, ba chiar mai mult și urmele lor sunt cuprinse în activitatea atotcuprinzătoare a celui de al doilea sistem de semnalizare, care la om în procesul educației predomină față de primul sistem.

Astfel, în procesul învățării exercițiilor fizice, cel de al doilea sistem de semnalizare, cuvântul și gândirea, realizează analiza și sinteza complexă a mișcărilor în legătură cu activitatea practică a omului. Deprinderile motrice care se formează „sunt componente învățate ale activității și acțiuni conștiente ale omului, iar în ce privește mecanismul fiziologic, reprezintă stereotipe dinamice motrice, formate și realizate pe baza interacțiunii dintre cel de al doilea și primul sistem de semnalizare.“ [1]).

Aspectele psihice ale personalității sportivilor sunt deosebit de variate și reflectă condițiile specifice ale activității acestora. Un fenomen psihologic interesant care se manifestă la sportivi înainte de competiție este dispoziția sau starea la start. Până nu de mult s'a reușit să se dea o explicație științifică stărilor emotive ale sportivului înainte de a intra în concurs. Învățătura lui I. P. Pavlov despre activitatea scoarței cerebrale desleagă în mod just această chestiune, arătând caracterul reflex condiționat al stărilor afective la start.

Aspect subiectiv, stările afective înainte de competiție sunt rezultatul modificărilor produse în sistemul nervos al sportivului. Este cunoscut faptul că emoția întrecerii îl cuprinde pe sportiv cu multe zile înainte de concurs, așa cum se petrece de altfel și cu cei care sunt în așteptarea unui examen greu. Starea emotivă din perioada dinainte de concurs nu este deosebită de aceea pe care o resimte sportivul chiar în momentul în care se pregătește să ia plecarea în cursă sau se pregătește să înceapă întrecerea cu adversarul direct.

Aspectele fiziologice ale acestei stări se manifestă printr'o creștere a excitabilității sistemului nervos care influențează asupra funcțiunilor circulației, respirației, excreției și în general asupra activității organelor interne. La sportivul cuprins de starea de start pulsul este evident accelerat, respirația intensificată și se observă transpirația extremităților, însoțite de ușoare tremurături. Deși

[1]) A. I. Puni : Caracteristica psihologică a deprinderilor motrice pe baza învățăturii lui I. P. Pavlov despre activitatea de semnalizare a scoarței, Teoria și practica culturii fizice, nr. 1, 1953.

manifestările fiziologice sunt aparent identice, la diferiţi sportivi stările emotive sunt deosebite. Unii prezintă o bună dispoziţie pentru concurs, sunt dornici să se întâlnească cu adversarii, în timp ce alţii manifestă o indiferenţă care merge până la apatie sau, dimpotrivă, sunt cuprinşi de „febră", sunt nerăbdători şi chiar irascibili. Aceste moduri diferite de manifestare a stărilor afective nu se explică numai pe baza deosebirilor temperamentale, ci sunt influenţate şi de gradul de pregătire a sportivului pentru concursul respectiv.

In procesul antrenamentului, în decursul activităţii musculare se formează legături temporare între câmpurile exteroceptive, proprioceptive şi interoceptive ale scoarţei, formând ceea ce savantul sovietic Crestovnicov denumeşte „un analizor complex". In timpul efortului muscular activitatea organelor interne creşte considerabil. Starea de excitare a sistemului nervos central care duce la creşterea activităţii organelor interne provoacă cu mult înainte pe cale reflex condiţionată de excitaţiile primite de la organele de simţ. Senzaţiile exteroceptive intră în relaţii reflex condiţionate în cadrul analizorului complex şi creează reacţiunile sistemului cardio-vascular, respirator şi a altor sisteme. La sportiv, înaintea începerii efortului legăturile reflex condiţionate nu sunt provocate numai de excitaţiile provenite din mediul extern, ci şi de funcţiunea celui de al doilea sistem de semnalizare.

Starea la start apare la sportiv atunci când intră pe stadion, când îmbracă echipamentul de antrenament sau când ia poziţia de plecare. In acest caz se manifestă în special influenţa primului sistem de semnalizare. Dar starea aceasta poate să apară şi departe de terenul sportiv, atunci când sportivul este acasă, numai pe baza activităţii mintale. Gândul, reprezentarea efortului şi a întrecerii sportive sunt declanşatorii legăturilor temporare create la sportiv în decursul antrenamentelor.

Starea la start şi emoţiile care o însoţesc este explicată pe baza activităţii de semnalizare în lumina principiului unităţii dintre organism şi mediu. Terenul sportiv, echipamentul sau numai gândul la efortul fizic, semnalizează scoarţei activitatea organelor interne în timpul efectuării acestui efort. Pe baza declanşării acestor legături temporare apare în organism o stare fiziologică corespunzătoare efortului care urmează să fie făcut. Acest fapt este subliniat de rezultatele cercetărilor sovietice, care au dovedit că pregătirea organismului (puls, respiraţie) este cu atât mai intensă, cu cât efortul aşteptat de sportiv este mai mare.

Mecanismele reflexe de pregătire pentru efort sunt provocate deci de ambianţa înconjurătoare şi de al doilea sistem de semnalizare. Sistematizării activităţii scoarţei în deprinderea motrică i se adaugă o nouă sistematizare, mai cuprinzătoare care include şi relaţiile cu mediul înconjurător. Obişnuinţa cu un anumit teren, cu un anumit material sportiv, cu o anumită zi şi oră de efectuare a exerciţiilor fizice îşi manifestă tăria în special atunci când sportivul este ţinut să efectueze exerciţiile în condiţii noi. Este în general cunoscut faptul că o supraîncordare nervoasă care depăşeşte posibilităţile sistemului nervos al unui om nu mai produce o stare favorabilă activităţii, ci dimpotrivă, influenţează în sens negativ. Acelaşi lucru se petrece atunci când condiţiile desfăşurării activităţii sunt cu mult deosebite de cele în care sportivul s'a antrenat. Experienţa i-a învăţat pe sportivi regula elementară care se degajă din acest fenomen şi anume că este necesară acomodarea cu terenul şi cu noile condiţii înainte de a începe concursul, în ajunul lui în cel mai rău caz.

Cel de al doilea sistem de semnalizare îşi arată şi aici rolul său precumpănitor, fiind un regulator constant al activităţii omului. La sportivii la care predomină procesele inhibiţiei, condiţiile noi de lucru sau condiţiile nefavorabile, împreună cu o aşteptare prea îndelungată a începutului întrecerii, creează o stare de nervozitate extremă, subliniată de iradierea inhibiţiei — obstacol puternic greu de învins şi care desorganizează comportarea omului şi-i face imposibilă aplicarea procedeelor tehnice învăţate.

La sportivii cu un sistem nervos puternic, echilibrat, cel de al doilea sistem de semnalizare asigură starea

optimă de pregătire pentru luptă. La aceştia se manifestă vie dorinţa de luptă, dorinţa de a învinge şi încrederea în forţele proprii.

Aceşti sportivi ating de regulă cele mai bune performanţe ale lor în cadrul concursurilor. Este o regulă sportivă binecunoscută că recordurile nu sunt valabile decât dacă sunt doborîte în cadrul concursului. Condiţiile întrecerii sportive fac ca cei care nu sunt suficient de bine pregătiţi, care nu pot suporta excitaţiile noi şi situaţiile neobişnuite să sufere insuccesul, în timp ce alţii, pregătiţi, să aibă succes. Starea emotivă dinainte de concurs, hiperexcitabilitatea sistemului nervos în starea la start fac posibile eforturile mari care duc la stabilire de recorduri.

Rezultatele sportive de clasă înaltă nu sunt realizarea numai a sportivului, ci şi a antrenorului şi colectivului în care sportivul se află încadrat. In vederea participării cu succes la o competiţie importantă sportivii se pregătesc cu luni şi chiar cu ani înainte. In afară de pregătirea tehnico-tactică ei acordă atenţie mare pregătirii psihologice. Pregătirea aceasta are de scop de a ridica tonusul emoţional al sportivului, de a-i dezvolta calităţile morale şi de voinţă şi de a-i permite o mai rapidă orientare şi rezolvare a problemelor în condiţiile cele mai grele.

Astfel, în procesul de formare a deprinderilor motrice stereotipul dinamic cerebral trebuie astfel construit, încât să fie suficient de labil şi să rezolve sarcini pe care procesul antrenamentului nu le-a prevăzut. Funcţia de restructurare a stereotipului dinamic motric, de adaptare şi transformare a legăturilor temporare deja formate aparţine celui de al doilea sistem de semnalizare. Gândirea sportivului, educată în decursul antrenamentelor şi în condiţii diferite de întrecere, produce modificările necesare în mecanismul legăturilor temporare şi rezolvă astfel probleme inedite. Aşa se petrec lucrurile în jocurile sportive sau în luptele unu contra unu — box, lupte, scrimă, tenis, etc. — în care atenţia sportivului este îndreptată în spre sesizarea intenţiilor adversarilor în organizarea acţiunilor în conformitate cu replicile acestora şi în căutarea celor mai bune procedee de a obţine succesul. Iată dar că departe de a gândi „cu măduva spinării" — cum se exprimau anumiţi teoreticieni burghezi ai sportului — sportivul foloseşte la maximum, în timpul luptei din cadrul concursurilor, gândirea şi imaginaţia acestora.

Pregătirea psihologică pentru concurs are două aspecte: mai întâi o pregătire generală pentru participare la competiţii, în care sunt incluse procedeele de aplicare variată a deprinderilor motrice în funcţie de condiţiile mediului ambiant, împreună cu metodele de educare a calităţilor morale şi de voinţă şi a obişnuinţei de a concura, obişnuinţă care se formează prin participare la cât mai multe întreceri, cu care ocazie se face şi o verificare a posibilităţilor, a gradului de pregătire a sportivului. Celălalt aspect al pregătirii psihologice pentru concurs este pregătirea în vederea unei întreceri în care adversarul este anunţat şi în care condiţiile disputei sunt cunoscute. Din momentul în care sportivii cunosc programul, între ultimul antrenament şi întrecerea anunţată apare la ei starea şi dispoziţia înaintea startului. Manifestările emotive sunt deosebite de la sportiv la sportiv, iar antrenorul este dator să le cunoască şi să le îndrumeze. Cuvântul antrenorului este un excitant puternic care poate provoca în organismul sportivului atât reacţii pozitive, cât şi negative. In procesul antrenamentelor antrenorii şi profesorii îi învaţă pe sportivi să gândească şi să se pregătească pentru întrecere. Nu de puţine ori sugestia verbală organizează comportarea sportivului şi-i orientează eforturile. Influenţa celui de al doilea sistem de semnalizare asupra primului, explică fenomenul sugestiei la sportivii la care se manifestă starea emotivă dinaintea startului. Pavlov a explicat fenomenul sugestiei la om în cazurile în care se manifestă starea de inhibiţie a scoarţei. Emoţiile de frică sau teamă au ca substrat psihologic inhibiţia emisferelor cerebrale, inhibiţie care interesează în primul rând cel de al doilea sistem de semnalizare. Antrenorul poate influenţa comportarea sportivului sugerându-i o anumită acţiune sau indicându-i o

anumită caracteristică a mişcării. Sportivilor emotivi nu trebuie să li se vorbească mult înainte de a începe întrecerea, întrucât nu reţin aproape nimic. Este recomandabil să li se dea indicaţii scurte, mobilizatoare. Aşa a procedat antrenorul sovietic Sergheev atunci când a sfătuit-o pe atleta şi campioana mondială Ciudina să ia startul repede în cursa care urma să-i aducă victoria şi recordul la pentatlon.

Acesta este un exemplu elementar în legătură cu rolul celui de al doilea sistem de semnalizare în orientarea acţiunilor sportivilor. Sunt nenumărate cazurile de efort supraomenesc, de eroism am putea spune, în care sportivii depăşesc cu mult gradul lor de pregătire, dar şi orice aşteptări. Patriotismul înalt care animă pe sportivii sovietici şi pe cei din ţările de democraţie populară constitue imboldul performanţelor de valoare mondială ale acestora. Anul trecut presa şi radioul ne-au adus vestea victoriilor luptătorilor sovietici la campionatele mondiale care s'au ţinut la Neapole. Ceea ce a impresionat mai mult pe cei care au asistat la întreceri nu au fost victoriile ci dârzenia cu care au luptat sportivii sovietici. Sportivii din statele capitaliste înţeleg cu multă greutate motivele care l-au determinat pe luptătorul sovietic Boris Gurevici să continue lupta cu luptătorul turc Bilek, în finala turneului şi să învingă, deşi suferise în cursul luptei o gravă fractură a mâinii.

Educarea calităţilor morale şi de voinţă ale sportivilor se face în procesul antrenamentului. I. P. Pavlov arată că „Educaţia noastră, disciplinarea de orice fel şi diversele noastre deprinderi reprezintă, evident şiruri lungi de reflexe condiţionate. Cine nu cunoaşte felul în care legăturile stabilite, dobândite faţă de anumite condiţii, adică între anumiţi excitanţi şi acţiunile noastre, se reproduc în mod spontan, cu tenacitate, chiar dacă există adesea o opoziţie intenţionată din partea noastră". Iar mai departe, „practica ne-a învăţat de mult că rezolvarea problemelor dificile se realizează numai dacă ele sunt abordate treptat şi cu precauţie" [1]).

Antrenorii şi pedagogii trebuie să-şi însuşească modul pavlovist de explicare a acţiunilor umane şi să contribuie la educarea tinerei generaţii prin conducerea raţională a procesului de instruire şi educare, ţinând seama atât de condiţiile concrete în care se desfăşoară activitatea, cât şi de particularităţile tipului de sistem nervos şi mai ales de particularităţile interdependenţei primului şi a celui de al doilea sistem de semnalizare.

Curajul, voinţa, dârzenia şi perseverenţa nu pot fi educate numai prin lămurire verbală, ci în activitatea practică, supunându-i pe elevi la încercări gradate, tot mai grele, dezvoltându-le încrederea în forţele proprii şi tendinţa de a învinge greutăţile.

Concepţia pavlovistă despre unitatea dintre organism şi mediu, redusă în ultimă expresie la formula: activitatea organismului, inclusiv activitatea psihică, este determinată de condiţiile de existenţă, este formularea naturalistă a determinismului filosofic marxist, care arată că „în dezvoltarea naturii şi a societăţii, conştiinţei, adică celor ce se petrec în mintea noastră, îi precede schimbarea materială corespunzătoare — adică cele ce se petrec înafara noastră" [2]).

Psihologia exerciţiilor fizice în condiţiile dezvoltării ştiinţei în ţara noastră, trebuie să ţină seama de cerinţele procesului educaţiei fizice a tineretului din republica noastră şi să contribuie la creşterea măestriei pedagogice a antrenorilor şi educatorilor din domeniul activităţii fizice şi sportului.

Educaţia fizică are sarcina de a contribui la dezvoltarea multilaterală a tineretului nostru, constructorul socialismului şi la întărirea şi menţinerea sănătăţii oamenilor muncii din ţara noastră. Ea aduce o contribuţie importantă la dezvoltarea intelectuală

---

[1]) I. P. Pavlov. Prelegeri despre activitatea emisferelor cerebrale, Editura Academiei R.P.R., 1951, pag. 319.

[2]) I. V. Stalin, Opere, Edit. P.M.R., vol. 1, pag. 323.

a tineretului și la educarea trăsăturilor caracterului bolșevic.

Să ne amintim cuvintele lui Pavlov adresate minierilor: „Toată viața mi-a plăcut și îmi place munca intelectuală și fizică și poate chiar mai mult aceasta din urmă. Aveam o satisfacție atunci când reușeam să introduc în munca fizică vreo inovație, adică să îmbin munca intelectuală cu cea fizică“ [1]).

In țara noastră, în condițiile construirii socialismului sunt pe cale de a fi create premizele lichidării deosebirilor esențiale dintre munca intelectuală și munca fizică, premize care în Uniunea Sovietică au fost create și se oglindesc în Directivele Congresului al XIX-lea al Partidului Comunist al Uniunii Sovietice cu privire la realizarea învățământului politehnic și trecerea de la învățământul mediu de 7 ani la învățământul mediu general (de 10 ani).

Partidul Muncitoresc Român și Guvernul Republicii noastre au asigurat toate acele condiții care fac posibilă, după expresia lui I. V. Stalin, creșterea unei generații de muncitori sănătoși și plini de bucurie de viață, capabili să ridice la înălțime puterea țării lor și s'o apere cu pieptul lor de orice atac din partea dușmanilor.

[1]) I. P. Pavlov, Opere complete, vol. I, pag. 31, ediția rusă, citat de C. M. Bâcov, în raportul prezentat la Sesiunea Academiei de Științe a U.R.S.S. și a Academiei de Științe Medicale a U.R.S.S., Editura Academiei R.P.R., 1952, pag. 45.

Elemente noi în antrenamentul vâslaşilor în perioada pregătitoare

de C. FLORESCU
Antrenor

Rezultatele înregistrate în activitatea nautică sunt în continuu progres. Sarcinile trasate de Hotărîrea Biroului Politic al Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Român din 26 Iunie 1949 sunt realizate prin creşterea caracterului de masă a ramurilor sportive nautice şi prin îmbunătăţirea rezultatelor sportive.

Echipele noastre fruntaşe au aplicat în mod creator bogata experienţă a tehnicienilor şi antrenorilor sovietici şi întregul proces de instruire-antrenament a căpătat o orientare nouă ştiinţifică.

Astfel rezultatele bune obţinute de echipele noastre de canotaj academic la concursurile internaţionale prieteneşti organizate în cadrul Festivalului Mondial al Tineretului pentru Pace şi Prietenie, se datorează în mare măsură concepţiei noi introduse în pregătirea echipelor, privind creşterea intensităţii antrenamentului, pregătirea fizică generală, perfecţionarea tehnică şi utilizarea într'o măsură importantă a elementului de întrecere.

Performanţele obţinute nu sunt însă la nivelul posibilităţilor şi condiţiilor create vâslaşilor noştri fruntaşi şi aceasta deoarece nu toate principiile ştiinţifice ale antrenamentului sportiv au fost pe deplin aplicate.

Antrenorii noştri vor trebui să-şi analizeze în adâncime activitatea şi să găsească căile care să ducă la structurarea antrenamentului pe principii ştiinţifice. Elementele noi, utilizate în antrenamentul echipelor, trebuie să fie discutate şi îmbunătăţite continuu pentru a putea fi folosite în scopul creşterii calitative a nivelului pregătirii vâslaşilor noştri.

In articolul de faţă vom căuta să concretizăm aplicarea unor elemente noi în pregătirea vâslaşilor, începând cu perioada pregătitoare a acestui an. Ele se adresează în special tinerilor vâslaşi de frunte, în faţa cărora sunt deschise perspective largi de progres.

Tinerii vâslaşi de frunte pot să folosească din plin cuceririle oamenilor de ştiinţă şi a antrenorilor sovietici şi să realizeze rezultate de valoare deosebită, cu ajutorul elanului lor tineresc, a curajului şi hotărîrii ce-i caracterizează.

Perioada pregătitoare trebuie privită, nu ca o simplă reluare a activităţii pentru un nou sezon sportiv, ci ca o etapă, la fel de importantă ca şi perioada de tranziţie sau cea fundamentală, în drumul spre noi performanţe valoroase, legate de obiectivele cuprinse în planul de perspectivă. Este cunoscut faptul că pentru realizarea unor performanţe înalte, este nevoie de un proces de perfecţionare de durată, care presupune o planificare pe mai mulţi ani.

In general, sarcina centrală a perioadei pregătitoare o constituie activitatea legată de îmbunătăţirea pregătirii fizice generale a sportivilor. Pentru vâslaşii fruntaşi, conţinutul perioadei pregătitoare va trebui să capete însă un caracter de perfecţionare, care presupune o activitate fizică generală însă şi o activitate specifică, legată de sarcinile cele mai importante ce stau în faţa echipei din care fac parte. Ele îşi găsesc locul în această perioadă în funcţie de datele impuse de calendarul sportiv.

Astfel, de exemplu, o echipă tânără

cu o bună pregătire generală la bază va trebui să facă antrenamente care să permită acumularea de mai mulți kilometri, decât o echipă cu o activitate mai îndelungată. Echipele mai tinere vor trebui de asemeni să introducă în pregătirea lor mijloacele care grăbesc mărirea unității dinamice și perfecționarea tehnică, în timp ce echipele cu o activitate mai veche vor trebui să se orienteze, în primul rând, spre mărirea posibilităților funcționale ale organismului, prin ridicarea pe o treaptă mai înaltă a nivelului pregătiriii fizice generale.

Ținând seama că scopul final e realizarea unor performanțe de valoare ridicată în condițiile de concurs, deci a unei stări de înaltă activitate, am ajuns la concluzia că, față de importanța ce o au factorii psihici în obținerea rezultatului, se face în general destul de puțin în această privință, în desfășurarea procesului de antrenament. Aceasta în special în ramurile sportive cu activitate competițională cu caracter sezonier, dintre care face parte și canotajul academic.

Intr'adevăr, până în ultimul an în procesul de antrenament a fost ignorat complet elementul emoțional. Cele 1—2 concursuri mai importante de canotaj academic ale anului au demonstrat de fiecare dată injustețea acestei orientări. Din această deficiență marea majoritate a echipelor n'au reușit să-și realizeze timpurile stabilite anterior în decursul diferitelor antrenamente. Situația nu s'a mai repetat în acest an, deoarece în programul de pregătire a echipelor fruntașe s'au introdus numeroase forme de concurs și în mod special piste de control cu adversarii însă numai în cadrul pregătirii din perioada fundamentală.

Această formă de antrenament nu aparține însă în exclusivitate perioadei fundamentale, ea trebuie și poate fi extinsă de-a-lungul antrenamentului în întregul an și în primul rând în perioada pregătitoare. Elementul de întrecere trebuie să existe atât în cadrul pregătirii fizice generale, cât și în acel al activității specifice. Ar fi bine ca ciclul săptămânal din perioada pregătitoare să aibă două vârfuri legate de caracterul emoțional: unul pentru activitatea fizică generală și altul pentru activitatea specifică.

Alegerea formelor de întrecere, trebuie făcută cu deosebită grijă, pentru a se exclude cu totul posibilitățile de accidentare sau traumatisme. Ea trebuie să fie în concordanță cu cerințele vâslitului.

Pentru activitatea fizică generală, întrecerea poate îmbrăca forma unui triatlon sau pentatlon, prin adițiune de puncte de la toate specialitățile alese.

Astfel, în cazul când ședințele de pregătire fizică generală se desfășoară pe zăpadă, se pot organiza crosuri pe schi, alergări de ștafetă pe zăpadă înaltă, urcări de pantă sub formă de întrecere, cât și diferite jocuri cu caracter de întrecere ca de exemplu: capra pe șiruri, alergări de slalom cu ridicarea unor obiecte de jos sau agățate de crăci, etc.

Important este ca activitatea competițională sub această formă să capete un caracter de durată prin concursuri săptămânale. Rezultatele individuale se vor aduna de la o etapă la alta, pentru întocmirea unui clasament general la sfârșitul perioadei pregătitoare, în baza căruia se pot acorda diferite premii primilor clasați.

Pentru activitatea specifică, se pot folosi următoarele două forme de întrecere:

a) la bacul de iarnă sau la bacul fix, concursuri de tehnică individuală, după modelul celor ce se organizează la gimnastică, patinaj artistic, etc., cu note acordate de 3—5 arbitri, folosindu-se diferite formule de notare;

b) la antrenamentele pe apă se vor utiliza concursuri de antrenament pe distanțe lungi de 5—10 km. pentru bărbați și 4—6 km. pentru echipele feminine. Se vor utiliza însă neapărat tempourile ce corespund programului de antrenament al echipei, în faza respectivă de pregătire. Plasarea antrenamentelor se va face către sfârșitul perioadei pregătitoare și cu cel puțin două săptămâni interval între ele. De asemeni se vor utiliza sprinturile scurte sub formă de starturi, cronometrându-se durata primelor 10 lovituri, cu obligația respec-

tării lungimii loviturilor, potrivit tehnicii de execuţie a startului.

Introducerea factorului emoţional în procesul de antrenament, chiar în perioada pregătitoare, are, în afară de importanţa descrisă mai înainte şi o însemnătate covârşitoare în descoperirea şi valorificarea posibilităţilor funcţionale ale organismului vâslaşilor. El face să crească intensitatea efortului în antrenamente, datorită tocmai acestui factor emotiv, care duce nemijlocit la îmbunătăţirea rezultatelor sportive la concursurile viitoare.

In articolul scris de L. Iampolscaia „In legătură cu problema posibilităţii măririi efortului de antrenament" [1] se subliniază faptul că din cercetările făcute s'a stabilit că în condiţiile de avânt emoţional se îmbunătăţesc procesele metabolismului ca rezultat al proceselor de consum intens.

Creşterea intensităţii antrenamentului trebuie să nu se facă în mod sporadic. Această acţiune trebuie permanentizată şi poate avea rezultate pozitive numai dacă se respectă anumite reguli. Dintre ele trebuie amintite în primul rând, grăbirea proceselor de refacere a organismului, în antrenamente, variaţia exerciţiilor fizice, regimul de viaţă bine organizat şi menţinerea unui ritm just de muncă.

O importanţă primordială are activitatea diriguitoare a sistemului nervos central în mobilizarea tuturor forţelor şi orientarea lor pentru obţinerea unor rezultate sportive superioare.

Un rol covârşitor îl are în special simţul de răspundere faţă de concurs. Educarea calităţilor morale şi de voinţă are o deosebită importanţă şi în această perioadă. In afara muncii educative deosebit de importante pentru dezvoltarea acestor calităţi, sunt temele practice care pot fi date diferiţilor vâslaşi. Astfel, de exemplu: urcarea unei pante într'un timp impus, învăţarea şi executarea unor exerciţii noi într'un timp stabilit, străbaterea unei distanţe pe un traseu necunoscut, etc. Bineînţeles că se mai pot găsi şi alte numeroase exerciţii care să contribuie la dezvoltarea anumitor calităţi morale şi de voinţă.

Această intensificare a antrenamentelor se caracterizează, în cazul vâslaşilor fruntaşi prin:

— dozarea justă a efortului fizic depus în cazul pregătirii fizice generale, cât şi speciale, în care factorul emoţional este precumpănitor (jocuri, ştafete, curse pe apă cu caracter de concurs, etc.);

— creşterea numărului de km. în cadrul antrenamentelor specifice, ţinând seama şi de sarcinile din faza respectivă de antrenament;

— îmbunătăţirea posibilităţilor de refacere a organismului între antrenamente.

Intrucât experienţa activităţii noastre de până acum ne arată numărul maxim de km. ce pot fi parcurşi în mod practic într'o zi de antrenament, într'un anumit regim şi ritm de muncă, rezultă că pentru depăşirea acestor limite, trebuie restructurat programul de antrenament zilnic. Aceasta pentru a putea crea condiţiile necesare — timpul şi activitatea ajutătoare — pentru restabilirea forţelor, în cadrul aceleeaşi zile de antrenament.

Programul zilnic utilizat până în prezent, în tabere, prevedea ore de masă şi somn, care prin felul plasării lor în programul zilei, reducea mult timpul util pentru antrenament.

Schimbând ora de stingere, care în tabere de obicei era orele 22, la orele 24 şi stabilind pentru mesele principale orele 15 si orele 22, se creează două spaţii de câte 4 ore, ce pot fi utilizate pe deplin pentru antrenamente, în total deci 8 ore. In acest fel va fi suficient timp şi pentru antrenamentul zilnic de dimineaţă (circa 30—45 minute), care trebuie privit ca o parte importantă a antrenamentului de fiecare zi. Conţinutul antrenamentului zilnic de dimineaţă va avea un caracter special în prima parte a perioadei pregătitoare şi în general spre sfârşitul acesteia, pentru a stabili un echilibru între activitatea fizică generală şi specifică.

Acest antrenament zilnic de dimineaţă cuprinde şi diferite exerciţii de înviorare, care formau înainte unicul conţinut al activităţii fizice din primele ore ale zilei („înviorarea"). In

[1] Apărut în revista „Teoria şi Practica Culturii Fizice, nr. 10/1952.

afară de aceasta rămân disponibile încă trei ore ce vor fi destinate pentru şedinţele teoretice şi odihnă.

In cadrul celor 8 ore prevăzute pentru activitatea fizică, eforturile intense vor fi alternate cu eforturi de o intensitate mai redusă, care au drept scop să scurteze timpul necesar pentru refacerea organismului.

Pentru aprecierea obiectivă a progreselor făcute de vâslaşi este necesar să se facă anumite exerciţii de control. Ele trebuie să fie adaptate specificului mişcărilor utilizate în canotajul academic şi vor putea servi ca bază pentru stabilirea unei evidenţe a progreselor individuale ale vâslaşilor.

Ca exemplu se pot folosi două exerciţii, care să se succeadă la un interval stabilit, mereu aceleaşi :

Exerciţiul 1. Ridicări în brate (la bara fixă sau chiar pe o cracă) din poziţia atârnat fără a atinge solul cu picioarele. Se va înregistra numărul lor ; băieţii vor prinde bara cu palmele prin sus apucat, iar fetele prin jos apucat. După 5 minute se va face pauză. Timpul se măsoară începând cu terminarea ultimei ridicări.

Exerciţiul 2. Durata încordării statice a membrelor superioare, în poziţia atârnat cu antebraţele îndoite din articulaţia cotului, până când gura va ajunge la înălţimea pumnilor. Executarea exerciţiilor trebuie să se facă săptămânal, în aceeaşi zi şi în aceleaşi condiţii, în comparaţie cu restul activităţii fizice din ziua respectivă. Datele trecute pe graficul de autocontrol uşurează controlul desfăşurării antrenamentelor şi permite să se ia din timp măsuri pentru înlăturarea lipsurilor constatate.

Câteva exemple de planificare săptămânală în perioada pregătitoare.

EXEMPLU PENTRU PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI UNUI CICLU SĂPTĂMÂNAL LA O TABĂRĂ DE MUNTE, ORGANIZATĂ IN PRIMA LUNĂ A PERIOADEI PREGĂTITOARE :

Luni: — antrenament zilnic de dimineaţă 30—45 min ;
— cros pe schi 6—10 km ;
— jocuri în zăpadă 2—3 ore.
Marţi: — antrenament zilnic de dimineaţă 30—45 min ;
— excursie 8 ore ;
Miercuri: — antrenament zilnic de dimineaţă 30—45 min ;
— cros pe schi 12—18 km ;
— jocuri în zăpadă 2—3 ore ;
Joi: — la fel ca Marţi;
Vineri: — la fel ca Miercuri;
Sâmbătă: — la fel ca Marţi;
Duminică: — antrenamentul zilnic de dimineaţă 30—45 min ;
— cros pe schi 12—18 km.

Notă. Antrenamentul zilnic de dimineaţă va cuprinde : mers, alergare, mişcări de înviorare pentru mobilizarea articulaţiilor, etc., apoi mişcări în doi, cu diferite teme.

La jocurile în zăpadă se poate face: alergarea în susul pantei în zăpadă mare, alergare de slalom pe teren variat printre pomi, jocul de-a prinselea şi diferite jocuri cu mingea.

Numărul minim de kilometri sau ore menţionate în exemplele de mai sus, se referă la fete, iar cel maxim la băieţi.

EXEMPLU PENTRU PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI UNUI CICLU SĂPTĂMÂNAL LA MIJLOCUL PERIOADEI PREGĂTITOARE IN CAZUL IEŞIRII PE APĂ :

Luni: — antrenament zilnic de dimineaţă 30—45 min ;
— baie de iarnă o oră ;
— cros 2—3 km ;
— jocuri sportive o oră.
Marţi: — antrenament zilnic de dimineaţă 30—45 min ;
— ieşire pe apă, antrenament de durată, tempo 16 lovituri pe minut, distanţa 30—40 km cu întrerupere la jumătatea distanţei de o oră, în care se vor face jocuri dinamice cu o intensitate redusă.
Miercuri: — antrenamentul zilnic de dimineaţă 30—45 min ;
— cros în pădure 3—5 km ;
— jocuri sportive o oră.
Joi: — antrenament zilnic de dimineaţă 30—45 min;
— ieşire pe apă, antrenament de durată, tempo 18 lovituri pe minut, distanţa 20—30 km cu întrerupere la jumătatea distanţei, de o oră, în care se vor face jocuri dinamice sau sportive cu o intensitate redusă.
Vineri: — antrenament zilnic de dimineaţă 30—45 min.;
— bac de iarnă o oră ;
— cros 2—3 km ;
— jocuri sportive o oră.

Sâmbătă: — la fel ca Joi.

Notă. Cifrele minime pentru fete, cele maxime pentru băieţi.

EXEMPLU PENTRU PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI UNUI CICLU SĂPTĂMÂNAL INTR'O TABĂRĂ ORGANIZATĂ LA SFÂRŞITUL PERIOADEI PREGĂTITOARE

(echipa S-8 + 1 B)

Luni: — antrenament zilnic de dimineaţă 30—45 min ;

— ieşire pe apă, antrenament de durată 36 km cu întrerupere la jumătatea distanţei, de 30 min, în care se fac jocuri dinamice cu o intensitate redusă ;

— jocuri sportive o oră ;

d. m. — cros 3 km ;

— jocuri sportive o oră.

Marţi: — antrenament de dimineaţă 30—45 min ;

— ieşire pe apă — antrenament de durată 24 km ;

— jocuri sportive o oră.

d. m. — ieşire pe apă — antrenament variabil 18 km ;

— jocuri sportive o oră ;

Miercuri: — antrenament zilnic de dimineaţă 30—45 min ;

— ieşire pe apă — antrenament de durată — 36 km cu întrerupere la jumătatea distanţei, de 30 min, în care se fac jocuri dinamice cu o intensitate redusă ;

— jocuri sportive — o oră ;

d. m. — concurs de triatlon.

Joi: — la fel ca Marţi.

Vineri: — antrenament zilnic de dimineaţă, 30—45 min ;

— ieşire pe apă — antrenament de durată — 36 km cu întrerupere la jumătatea distanţei, 30 min, în care se fac jocuri dinamice cu o intensitate redusă ;

— jocuri sportive o oră ;

d. m. — program cultural.

Sâmbătă: — antrenament zilnic de dimineaţă 30—45 min ;

— ieşire pe apă — antrenament uşor 12 km ;

— jocuri sportive o oră ;

d. m. — concurs de fond în schif (8 + 1), distanţă 8 km, tempo maxim 20 lovituri pe minut.

Duminică: — program cultural.

Din cele expuse în acest articol este bine să desprindem importanţa introducerii factorului emoţional şi în cadrul perioadei pregătitoare. Folosirea elementelor de întrecere va contribui şi la educarea factorilor psihici, care au o importanţă deosebită în obţinerea unor rezultate de valoare în concursuri.

Antrenorii de canotaj academic vor trebui de asemeni să examineze propunerile făcute în legătură cu stabilirea unui regim de antrenament, care să dea posibilitatea sporirii efortului, utilizând mijloace de refacere şi de restabilire a forţelor între antrenamente.

Sigur că exemplele de exerciţii de control, ce au un rol important în aprecierea pregătirii vâslaşilor, pot fi mult lărgite.

De asemeni şi desfăşurarea antrenamentului în cadrul unui ciclu săptămânal poate fi diferită faţă de exemplele de mai sus şi anume în raport cu obiectivele de antrenament ale echipei respective.

Adâncind problemele prezentate în acest articol, antrenorii şi sportivii fruntaşi vor putea să le dezvolte, ţinând seama de specificul şi obiectivele echipelor respective în timpul perioadei pregătitoare.

Pregătirea alergătorilor pe 3000 metri obstacole în perioada de tranziție și pregătitoare

de VICTOR FIREA
maestru al sportului

La noi în țară, proba de 3000 m obstacole a fost introdusă în cadrul concursurilor abia în anul 1947.

Fiind socotită ca probă olimpică se dispută în toate campionatele naționale, campionate și concursuri internaționale. La această probă de fond, atletul trebuie să parcurgă distanța de 3000 m de-a lungul căreia va trece 35 obstacole, adică 5 obstacole inclusiv groapa cu apă, în fiecare tur. Datorită caracteristicilor sale, această probă solicită concurentului o pregătire îndelungată, perseverentă și continuă.

Din 1947, de când s'a alergat pentru prima oară la noi în țară această probă și până azi, putem spune că rezultatele s'au îmbunătățit simțitor. Ca fapt concludent menționăm că, în timp ce în 1947, rezultatul cel mai bun a fost de 10,4, în anii următori el s'a îmbunătățit continuu:

1948 — 9,38
1949 — 9,26,4
1950 — 9,27
1951 — 9,17
1952 — 9.09,8
1953 — 9,02,4

Acest tabel arată rezultatele obținute de primii 2 alergători. Restul au obținut timpi mult mai slabi (9,15: 9,22; 9,30) existând și astăzi alergători consacrați care nu au coborît sub 10 min. Chiar dacă primii doi alergători au reușit să aibă rezultate relativ mulțumitoare, totuși se constată un număr mic de alergători și acestia în general nepregătiți în mod științific. Lucrul acesta se explică prin faptul că fiind una din probele cele mai grele, tinerii noștri sportivi, chiar dacă au calități deosebite pentru această probă preferă alte sporturi, unde cu o muncă mai ușoară pot obține rezultate bune. O parte din vină o poartă și majoritatea antrenorilor care nu au orientat în suficientă măsură tinerii spre această probă. Chiar dacă au existat unele încercări din partea sportivilor de a se pregăti pentru această probă, ei n'au avut sprijinul și îndrumarea necesară din partea antrenorilor, lucru care i-a determinat să abandoneze proba. Exemple sunt numeroase (Făgădău de la Știința, Puică de la Șantierul, Vasilescu de la Locomotiva etc).

In afară că nu a atras un număr mare de sportivi, chiar și între rezultatele sportivilor consacrați acestei probe există mari decalaje.

Astfel, primele două rezultate sunt $9:02^4$—$9:05^6$ iar cel de al VI-lea este de 9,26 pentru ca cel de al XX-lea să fie peste 11 min. Faptul acesta se explică prin pregătirea specială și continuă care e necesară participanților la această probă. 3000 m obstacole reunește la start atleți consacrați la alte probe de fond, care cunoscând lipsa de participanți la această probă, concurează numai pentru a aduce puncte în plus asociațiilor din care fac parte sau pentru a se clasa pe un loc individual mai bun. Spre exemplu la concursurile inter-asociații pe 1953, atleții Ferdinand Moscovici (Progresul). Constantin Mureșan (Metalul), Ion Smarandache (Libertatea) etc., s'au prezentat la concurs fără nici o pregătire specială. Chiar și atletii consacrati au venit cu multe deficiențe în pregătirea lor, ca o consecință a lipsei de continuitate în antrenament atât în perioada de tranziție cât și în perioada pregătitoare din timpul iernii. Acest lucru a făcut ca

ei să nu scoată rezultate bune decât la sfârşitul sezonului atletic. Iar acei ce nu au lucrat de loc în acest timp, au înregistrat rezultate sub orice critică, ne mai putând — din cauza numeroaselor competiţii — să facă în perioada fundamentală o pregătire temeinică.

Unii dintre alergătorii consacraţi acestei probe, au folosit perioada pregătitoare, însă mijloacele întrebuinţate n'au fost cele mai indicate. Ei s'au rezumat la antrenamente de cros pentru rezistenţa specifică, neglijând partea tehnică, sau invers neglijând dezvoltarea calităţilor de bază. De exemplu: atletul Cojocaru Grigore de la „Ştiinţa" Cluj, deşi este unul dintre bunii alergători pe plat, totuşi din cauză că nu cunoaşte tehnica trecerii peste obstacole, este nevoit să calce pe obstacole pierzând secunde preţioase. Este un atlet cu mari calităţi, care lucrând la tehnica trecerii obstacolelor la 400 m garduri, va putea realiza în scurt timp rezultate care să depăşească cea mai bună performanţă obţinută de el până în prezent.

Contrar lui Cojocaru, este Georgescu Nicolae de la „Constructorul" Bucureşti, care posedă o bună tehnică a trecerii obstacolelor, însă este lipsit de rezistenţă şi viteză. Toate aceste lipsuri manifestate de alergătorii noştri în dezvoltarea calităţilor de bază şi însuşirea unei corecte tehnici de alergare şi a trecerii obstacolelor se pot remedia prin antrenamente făcute în tot cursul anului, şi în deosebi ducând o muncă intensă în perioada pregătitoare.

Perioada de tranziţie

După terminarea concursurilor, atleţii nu trebuie să considere activitatea de pregătire încheiată, ci s'o continue şi în perioada de tranziţie sub forma odihnei active. In majoritatea cazurilor această perioadă nu este însă just înţeleasă de către o parte dintre atleţi. In această perioadă, unii întrerup total antrenamentul, iar alţii nu întrebuinţează mijloacele cele mai potrivite. Sarcinile perioadei de tranziţie sunt: întărirea sănătăţii (control medical, tratarea diferitelor traumatisme, etc.) şi dezvoltarea fizică multilaterală, îndepărtarea lipsurilor tehnice.

Pentru a face faţă acestor sarcini, se va face într'o largă măsură anumite exerciţii. Astfel, alergarea pe teren variat, ocupă un loc important în pregătirea alergătorilor pe 3000 m obstacole. De asemeni, alergarea cu genunchii la piept, alergarea cu aruncarea gambelor mult înapoi, sărituri peste obstacole (improvizate), sărituri peste obstacole, sărituri în lungime şi înălţime, cu elan şi fără elan. In afara acestor exerciţii putem întrebuinţa ca sporturi ajutătoare diferite jocuri de echipe ca: baschet, volei, fotbal, turism, etc.

Pentru a ilustra mai concludent un antrenament din perioada de tranziţie, dăm mai jos un ciclu de antrenament pe două săptămâni, reprezentând o parte din antrenamentul atletului maghiar Esenski Laszlo, care a înregistrat o performanţă de 8:54[6]. El a concurat şi la diferite concursuri din ţara noastră. Antrenamentul se efectuează în pădure sau pe teren. Ciclul reprezintă două săptămâni, după terminarea concursurilor, 15 Noembrie—15 Decembrie.

Luni: dim., ora 7.30, încălzire, 10 min., apoi gimnastică uşoară 10 min;

d. m., încălzire, circa 4 km cu uşoare accelerări la sfârşit;

— exerciţii pentru dezvoltarea forţei picioarelor şi a spatelui. 5 min pauză, apoi alergare în tempo uniform 4 x 500 m cu 1,18 secunde pe fiecare 500 m, pauză între ele un tur alergare uşoară;

— 6 x 100 m, sprint lansat uşor cu plimbare între ele apoi alergare uşoară 1 500 m.

Marţi: pauză (se execută numai înviorarea de dimineaţă).

Miercuri: dim. aceeaşi înviorare;

d. m., încălzirea 5 km 6 min pauză apoi 10 min gimnastică după aceea 2000 m alergare în tempo uniform şi 6 x 100 lansat, încheiere 2000 m alergare uşoară.

Joi: pauză (execută înviorare de dimineaţă 20 min).

Vineri: dim. — înviorare 20 min;

d. m. — execută exerciţii pentru dezvoltarea forţei, supleţei;

— alergare uşoară 2 km;

— aruncări cu suliţa, cu greutatea, sărituri în lungime, în înălţime, cu elan şi fără elan;

— exerciţii de trecere corectă a obstacolelor şi a groapei cu apă.

Sâmbătă: pauză (execută înviorare de dimineaţă).

Duminică: înviorare 20 min. dimineaţa ;

— alergare în pădure 40 min tempo variat uşor (antrenamentul se execută înainte de masă).

Luni: dim. — înviorare 20 min; *d. m.* — alergare cu ridicarea pronunţată a genunchilor ;

— alergare cu aruncarea gambelor mult înapoi ;

— diferite sărituri şi exerciţii de sărituri cu 2 paşi şi cu 3 paşi elan, sărituri peste diferite obstacole improvizate. cu piciorul drept şi cu piciorul stâng, atenţia îndreptată asupra aterizării ;

— cătărări la frânghie cu ajutorul picioarelor, etc.;

— plimbare şi exerciţii de relaxare — 4—5 min ;

Marti: — pauză, înviorare 20 min dimineaţa.

Miercuri: dim. — înviorare 20 min: *d. m.* — 5 km încălzire cu uşoare accelerări spre sfârşit ;

— 2 x 200 cu alergare uşoară între ele ;

— 6 x 100 cu plimbare între ele 100 m ;

— în încheiere 1.500 m alergare uşoară.

Joi: dim. — pauză (înviorare 20 min);

Vineri: d. m. — 5 km încălzire, apoi 10 min gimnastică generală, 5 min pauză, apoi 5 km tempo variat.

Sâmbătă: dim. — înviorare 20 min; *d. m.* — diferite jocuri în sală : volei, baschet, etc.

Duminică: plimbare în pădure.

Considerăm că acest antrenament este foarte intens; de aceea nu-l recomandăm decât atleţilor bine pregătiţi în timpul anterior şi care au atins deja un grad înalt de măestrie sportivă şi vor să-şi ridice şi mai mult rezultatele.

Durata unui antrenament variază între 1 oră şi jumătate — 2 ore. Intensitatea antrenamentelor în această perioadă nu va atinge curba maximă, totuşi se va respecta regula gradării treptate a efortului prin mărirea distanţelor de alergare, prin numărul repetărilor, etc. Acestea se vor face în funcţie de starea generală a organismului (greutate, dorinţa de antrenament, cât şi de nivelul de pregătire a sportivilor).

Perioada pregătitoare

In perioada pregătitoare se continuă munca din perioada de tranziţie, care însă capătă un caracter mult mai intens.

In prima jumătate a perioadei pregătitoare, se lucrează pentru asigurarea temeinică a pregătirii fizice generale, accentuându-se asupra lipsurilor manifestate în tehnica alergării şi a trecerilor obstacolelor. De asemeni, se continuă cu dezvoltarea calităţilor fizice de bază, deoarece tehnica alergării depinde în mare măsură de dezvoltarea acestor calităţi. Se poate spune că între 2 alergători de obstacole care posedă aceeaşi tehnică, va învinge totdeauna acela care are dezvoltate în mai mare măsură calităţile fizice de bază, cât şi cele morale şi de voinţă. Datorită acestui fapt în antrenamentele din această perioadă vom axa munca în deosebi pe dezvoltarea şi perfecţionarea acestor calităţi.

Ca toţi ceilalţi alergători de fond, alergătorul la proba de 3.000 m obstacole trebuie să aibă o bună rezistenţă generală si specială. Aceasta nu constitue rezultatul activităţii unei singure perioade, ea este rodul unei pregătiri de ani îndelungaţi, care prin diferite mijloace vine să se accentueze în perioada pregătitoare.

Unul din cele mai întrebuinţate mijloace de mărire a rezistenţei alergătorului pe 3.000 m obstacole, este crosul. Datorită condiţiilor în care se desfăşoară crosul, alergătorul trece prin terenuri variate, păduri, lunci, etc., întâlnind diferite obstacole naturale (şanţuri, pante, garduri, pâraie, tufişuri, etc.). Crosul întăreşte sistemul neuro-muscular, ligamentele, îmbunătăţeşte activitatea aparatului circulator şi respirator. Prin schimbarea ritmului din cauza diferitelor obstacole, alergarea impune sarcini mai mari, în schimb măreşte considerabil capacitatea de lucru.

De asemeni în această perioadă, crosul pe schi şi patinajul, sunt mijloace pentru dobândirea rezistenţei generale. Nu trebuie uitat, că pentru atlet, cel mai bun mijloc de întărire a rezistenţei este alergarea. Pentru

rezistenţa specială, alergătorii vor executa alergări repetate şi cu o intensitate mai mare. Ea se bazează pe rezistenţa generală însă şi pregătirea tehnică are un rol important. Rezistenţa specială se obţine în urma unui antrenament compus din alergări repetate, cu intensitate ridcată, uneori chiar mai mare decât în concursuri (bineînţeles scurtându-se distanţa), executate în condiţiile unui oarecare deficit de oxigen.

O altă calitate de bază necesară alergătorului, asupra căreia trebuie să accentuăm, este forţa. Datorită faptului că alergătorul are de trecut de-a lungul celor 3.000 m 35 de obstacole printre care de 7 ori groapa cu apă, are nevoie în deosebi de o puternică musculatură a coapselor, a abdomenului şi a spatelui.

Este necesar să insistăm asupra dezvoltării musculaturii anterioare şi posterioare a picioarelor precum şi a celei abdominale, deoarece numai în felul acesta vom asigura o uşurinţă în trecerea peste obstacole.

In acest sens vom întrebuinţa în antrenament tot felul de exerciţii cu şi fără aparate pentru dezvoltarea forţei :

— exerciţii la aparate de gimnastică ;

— exerciţii cu haltere mici, de 2—25 kg, mingi medicinale, saci de nisip, aparate de atletism îngreunate ca : discuri, greutăţi, etc.;

— exerciţii în aer liber cu partener.

Aci forţa de învins, este redată de partener, care opune rezistenţă la mişcarea executantului şi invers.

Alergări la deal şi prin zăpadă, cu încălţăminte potrivită.

Nu trebuie însă să pierdem din vedere faptul că toate aceste exerciţii, care cer o mare încordare fizică şi nervoasă, trebuie alternate cu exerciţii de relaxare şi chiar cu odihnă. Indemânarea este o altă calitate asupra căreia trebuie să insistăm în antrenamentele din perioada pregătitoare, deoarece în perioada concursurilor nu avem timpul necesar de a insista asupra dezvoltării ei. Prin îndemânare se înţelege capacitatea pe care o are sportivul de a rezolva în modul cel mai fericit actul de mişcare. Ea este necesară în special în rezolvarea mişcărilor complexe şi a elementelor neaşteptate în actul de mişcare, care cere o orientare rapidă.

Perioada de iarnă trebuie să abunde în tot felul de exerciţii la aparate şi cu aparate, sărituri, jocuri, diferite ştafete cu învingerea obstacolelor, alergări de cros în pădure, alergare pe teren variat, mijloace care contribuie în mare măsură la dezvoltarea îndemânării.

In cursa de 3.000 m obstacole, prin însăşi natura probei, alergătorul trebuie să treacă obstacolele în diferite situaţii. Datorită distanţei mari dintre obstacole şi deoarece toţi concurenţii vor să alerge numai pe primul culoar, alergătorul este pus în situaţii dificile la trecerea obstacolelor şi mai ales a groapei cu apă. El nu îşi poate etalona paşii ca în cursa de 110 m garduri şi de aceea de cele mai multe ori, alergătorul trebuie să-şi potrivească paşii până la obstacol, cu puţin înaintea lui, timp în care trebuie să aprecieze rapid situaţia şi să găsească calea cea mai bună de rezolvare.

Adeseori la groapa cu apă, se produc aglomerări şi din cauza adversarilor sau a unei proaste aterizări alergătorul îşi poate pierde echilibrul. Cu cât alergătorul este mai îndemânatic, cu atât el îşi va putea restabili mai uşor echilibrul şi va câştiga secunde preţioase. Iată deci, că această calitate care în primul moment ar părea proprie săritorilor, îşi găseşte o mare însemnătate şi în proba de 3.000 m obstacole.

Ea se dezvoltă prin practicarea diferitelor exerciţii acrobatice, a schiului şi mai ales a jocurilor sportive în deosebi baschetul, care pe lângă viteză, rezistenţă şi detentă dezvoltă şi îndemânarea. Având îndemânare, care implică şi o mai bună coordonare, alergătorul ajunge la o însemnată economisire a forţelor, punând în acţiune numai grupele musculare strict necesare. In perioada pregătitoare, în antrenamentele de sală sau în aer liber, se va căuta să se dezvolte în aceeaşi măsură şi viteza. Nu există ramură atletică în care viteza să nu aibă un rol important în obţinerea rezultatelor înalte. Viteza contracţiei musculare este legată direct de activitatea sistemului nervos central. Ea se poate căpăta numai prin

alergare în tempo maxim. Exercițiile de bază pentru dezvoltarea vitezei sunt :

— sprintul lansat, alergarea cu accelerare, starturile ;

— sprintul prelungit.

Toate aceste mijloace, dezvoltă și desăvârșesc organismul, contribuind la creșterea vitezei.

In afară de cele arătate mai sus în urma experiențelor făcute în Uniunea Sovietică în anul 1948, de către antrenorii Ionov și Ozolin, s'a dovedit că alergarea la vale este de asemeni un mijloc foarte eficace pentru dezvoltarea vitezei. Astfel, pe o pantă înclinată de 5^0 un atlet care alerga la începutul antrenamentului la vale 13,4 pe 100 m, după 2 luni a alergat 12,5—12,4, iar alții care alergau la început 12,3—12,4, după două luni au alergat 11,6—11,8.

Viteza inițială, de foarte multe ori poate hotărî pe câștigător în unele curse. De exemplu : între 2 alergători cu aceeași forță, la sfârșitul cursei va câștiga acela care s'a dovedit a avea o viteză inițială mai bine dezvoltată.

Paralel cu dezvoltarea calităților fizice de bază, alergătorul de obstacole în deosebi va trebui să-și dezvolte și calitățile morale și de voință, care sunt de un real folos în realizarea performanțelor. La această probă grea, atletul are nevoie de voință și perseverență, pentru a rezista antrenamentelor destul de grele. De asemeni, curajul și încrederea în sine fac pe alergător să lupte cu succes atât cu greutățile proprii cât și cu adversarii.

Numai printr'o îmbinare armonioasă între calitățile fizice de bază și cele morale și de voință, se poate ajunge la o pregătire științifică, care să-i dea posibilitate alergătorului să obțină rezultate înalte.

Alergătorul pe 3.000 m obstacole, în afara dezvoltării calităților fizice și a tehnicii alergării pe plat, va trebui să insiste în tot timpul procesului de antrenament (și în special în perioada pregătitoare), asupra tehnicii trecerii obstacolelor și a groapei cu apă. Invățarea tehnicii trecerii obstacolelor trebuie executată atât cu piciorul drept cât și cu piciorul stâng, întrucât fiind un număr mare de obstacole și atacând numai cu unul din picioare, oboseala intervine mai repede. In general, obstacolele se pot trece sub două forme : prin călcare pe obstacol, și prin pășire ca la 400 m garduri. Prima formă ar prezenta avantajul unei economisiri a cheltuelii de energie, însă se pierd secunde prețioase prin încetinirea ritmului. Cel de al doilea sistem e mult mai eficace datorită faptului că permite o trecere mai rapidă a obstacolelor și o mai bună continuare a alergării pe plat. Atacul gardului, la 400 m garduri, se face cam cu 1,50 m—

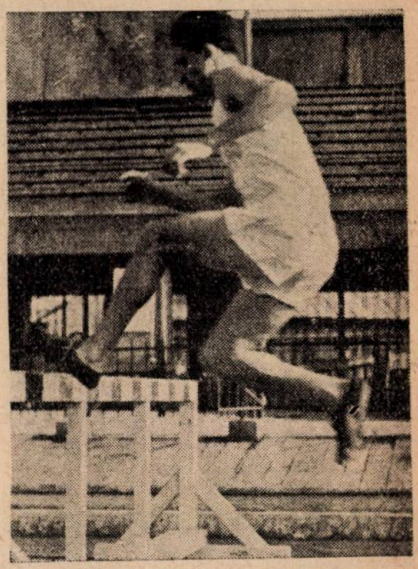


Fig. 1

1,60 m înaintea obstacolului și se aterizează cam la 1 m—1,20 m. In trecerea cu sprijin se atacă de la 1 m—1,20 m piciorul de avânt va trebui să fie îndoit la maximum împingându-se ușor pe obstacol și se aterizează în imediata apropiere a obstacolului (vezi fig. 1). In perioada pregătitoare, se poate lucra asupra tehnicii trecerii obstacolelor atât în sală cât și în aer liber. Dacă perioada de iarnă ,permite să se efectueze antrenamentul în aer liber, este bine să se facă, însă, aceasta nu exclude antrenamentul la sală unde se poate insista mai mult asupra detaliilor tehnicii.

Tehnica trecerii obstacolelor prin păşire este aceeaşi ca la 400 m garduri. In această problemă există suficient material publicat în diferite cărţi şi reviste de specialitate, de aceea nu ne vom opri prea mult asupra ei, în schimb vom insista asupra

Fig. 2

trecerii gropii cu apă şi a obstacolelor prin călcare. Aci alergătorii pierd secunde preţioase. Aceasta deoarece în timpul iernii nu acordă importanţa cuvenită îndepărtării lipsurilor tehnice.

Pentru trecerea prin călcare se va folosi, în sală o ladă sau o bancă de 60—80 cm peste care se va trece cât mai relaxat. Piciorul de avânt va trebui să fie îndoit la maximum împingându-se uşor pe obstacol şi aterizând rapid. Acest exerciţiu va trebui executat atât cu piciorul drept cât şi cu cel stâng. Viteza alergării la început va trebui să fie moderată şi va creşte treptat atingând nivelul mediu. După însuşirea tehnicii pe garduri joase se va trece la executarea pe garduri la înălţimea regulamentară. In sală putem înlocui gardurile cu diferite aparate ca: ladă, cal, capră, care vor fi trecute prin călcare. Gardurile joase vor fi trecute prin păşire, cele înalte însă vor fi trecute prin călcare. După însuşirea deprinderii trecerii gardului se va trece la învăţarea trecerii gropii cu apă. Pentru aceasta se va folosi în sală o ladă de 91,4 cm care va înlocui obstacolul stabil din faţa gropii cu apă. Se vor pune în faţa acesteia saltele pe o lungime de 3,66 m care să improvizeze lungimea gropii cu apă; după aceea se va trece la execuţii de sărituri cu avânt relativ mic, prin metoda călcării. Trebuie să atacăm obstacolul şi apoi printr'o împingere puternică să sărim această groapă improvizată, respectând toate elementele tehnice. Poziţia pe obstacol trebuie să fie cât mai joasă, piciorul de sprijin fiind arcuit la maximum. După un număr de repetări, se va mări elanul căutând să se sară peste groapă, continuând imediat

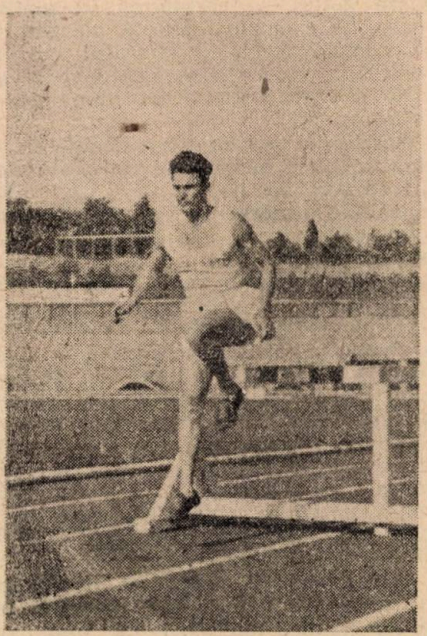


Fig. 3

alergarea după trecerea gropii cu apă. Dacă exerciţiul se execută afară, atunci se va aşeza un obstacol de 91,4 cm în faţa gropii cu nisip şi se va executa elanul cu un tempo mai rapid decât în sală.

Se vor executa apoi treceri la groapa normală cu avânt de 10—15 m. împingându-se puternic în așa fel ca aterizarea să se facă pe piciorul de avânt nu în groapă ci alături pe iarbă (se va executa de 5—6 ori). Se vor face apoi treceri, cu aterizare în groapă unde se va pune o rogojină sau talaj. Trebuie să precizăm necesitatea folosirii în cât mai largă măsură a exercițiilor de suplețe, pentru a preveni sau a îndepărta rigiditatea în executarea trecerii obstacolelor atât de des întâlnită la alergătorii noștri.

In ceeace privește alergarea între obstacole, ea are aceleași caracteristici ca alergarea de fond.

Pentru a căpăta o ușurință cât mai mare în alergarea pe plat, care trebuie să fie foarte relaxată, se impune ca alergătorul să includă în antrenamentele sale alergări pe distanțe lungi într'un tempo moderat unde va face studiul asupra tehnicii corecte a alergării. Se va insista asupra muncii brațelor, elasticității pasului de alergare, asupra poziției trunchiului și mai ales asupra relaxării centurii scapulare. De asemeni se va insista asupra reglării respirației, care de-obicei trebuie să fie cam 3 pași inspirația și 3 pași expirația.

Prezentăm mai jos ciclul de antrenament pe o săptămână din prima parte a perioadei pregătitoare.

15 Decembrie—29 Februarie. Săptămâna a 4-a :

Luni : — se insistă asupra dezvoltării rezistenței în regim de viteză ;
— încălzire : alergare ușoară 5 km;
— exerciții pentru dezvoltarea supleții și îndemânării ;
— sprinturi lansate pe 80 m. de 3—4 ori ;
— alergare în tempo uniform 6 x 300 cu jumătate intensitate ;
— alergare tempo uniform 2 x 1000 m ;
— alergare ușoară 2000 m.

Marți: — se insistă asupra dezvoltării rezistenței ;
— alergare ușoară 3 km ;
— exerciții cu mingea medicinală, executând aruncări din diferite poziții ;
— diferite sărituri cu elan de 3 pași și 5 pași ;
— joc de întrecere alergându-se pe un picior ;
— pauză 5 min ;
— alergare ușoară circa 7 km în 30 min ;
— mers, alternat cu alergare ușoară, două ture de stadion.

Miercuri: — se va insista asupra tehnicii trecerii obstacolelor și asupra vitezei ;
— alergare ușoară 4 km (în aer liber) ;
— exerciții diferite de gimnastică (în sală) ;
— exerciții la scara fixă pentru dezvoltarea mobilității articulare și elasticității :
— exerciții de trecerea gardului la diferite înălțimi (se va insista asupra tragerii rapide a piciorului de bătaie) ;
— sprinturi pe distanță de 20 m, 30 m și 40 m ;
— starturi de 3 x 30 m și 4 x 40 m;
— alergare ușoară de încheiere : 1000 m.

Joi: — pauză (se execută înviorare de dimineață 20 min);

Vineri: — se va insista asupra dezvoltării rezistenței în regim de viteză;
— alergare ușoară 5 km ;
— exerciții pentru suplețe ;
— joc de glesnă 6 x 50 m. alternat cu 50 m mers ;
— alergare cu aruncarea călcâielor la șezut ;
— 3 km. alergare în tempo uniform;
— alergare cu accelerare 8 x 200 m. cu plimbare 400 m între ele ;
— încheiere 2.000 m, alergare ușoară.

Sâmbătă: — se va insista asupra dezvoltării rezistenței speciale ;
— încălzire pe 2 km ;
— exerciții de dezvoltare generală;
— alergare cu genunchii la piept în zăpadă executându-se de 2 ori câte 80 m ;
— cros 1 oră, pe un teren foarte variat, se vor căuta porțiuni de alergare la vale și la deal.

Duminică : — odihnă.

Zilnic : — dimineața se va face o înviorare de 20 minute.

Iată cum arată un ciclu de antrenament din a doua parte a perioadei pregătitoare și anume, săptămâna a 3-a: 1 Martie—15 Aprilie.

Luni : — se va insista asupra dezvoltării vitezei și a trecerii garduri-lor.
— încălzire. alergare ușoară 4 km.;

— exerciţii de suplețe ;
-- alergări cu genunchii la piept 2 x 50 m ;
- - joc de glesnă foarte rapid 2 x 60 m continuându-se cu alergare accelerată pe 40 m ;
— 4 x 80 m, alergare cu accelerare;
— 4 x 300 m cu jumătate intensitate ;
-- 10 x 100 m. cu 3 garduri pe parcurs, atacul executându-se succesiv cu ambele picioare ;
— 1500 m alergare uşoară.

Marţi: — se va insista asupra rezistenţei în regim de viteză ;
— încălzire, alergare uşoară 3 km;
- - exerciţii de suplețe ;
— sprint lansat 4 x 100 m ;
-- alergare cu accelerare 4 x 150 m. Se va accelera la 80 m şi la 100 m ;
- - alergare în tempo uniform 1000 m, 800 m 400 m, cu jumătate intensitate. Pauză 5 minute între ele ;
-- alergare uşoară 2000 m.

Miercuri: — sarcina principală — dezvoltarea rezistenţei speciale ;
— încălzire, alergare uşoară 3 km ;
-- exerciţii de suplețe ;
— mers pe mâini, flotări în braţe ;
— joc de glesne foarte rapid 2x60 m.
— alergare cu călcâiele la şezută, 2 × 80 m;
— 50 min cros susţinut în pădure (circa 12—13 km) ;

Joi: — pauză.

Vineri: — sarcina principală, dezvoltarea rezistenţei în regim de viteză şi tehnica trecerii gropii cu apă;
— încălzire 4 km;
— exerciţii de mobilitate şi suplețe ;
— alergare cu încrucişarea paşilor — 2 × 80 m;
— joc de glesne foarte rapid 2x60 m.
— alergare cu accelerare 4 x 30 m ;
— alergări în tempo uniform : 500 + 1000 + 500 + 1000 m, 5 min. plimbare între alergări şi 10 minute plimbare la sfârşit ;
— 10 treceri peste groapa cu apă.

Sâmbătă: — sarcina principală — dezvoltarea rezistenţei speciale şi a trecerii peste garduri ;
— încălzire 3 km ;
— exerciţii de suplețe ;
— treceri peste obstacole cu sprijin şi fără sprijin. Se vor înşira obstacolele la distanţă foarte neregulată (de exemplu 1 obstacol la 20 m., altul la 30 m, altul la 15 m, altul la 80 m) ;
— alergare în tempo variat 30 min (300 m uşor + 100 m tare) ;
— 1500 m alergare uşoară.

Duminică: — pauză.

Se recomandă ca săptămânal, de preferinţă duminica să se facă o baie de aburi.

După cum reiese din cele câteva exemple de antrenament arătat mai sus, se constată că pe măsură ce ne apropiem de perioada fundamentală de antrenament efortul creşte progresiv în intensitate ajungând uneori la o intensitate mai mare decât cea necesară concursurilor. Acest exemplu ni-l dă recordmanul mondial şi triplul campion olimpic *Emil Zatopek*, care spune : „Cu cât munca în antrenament va fi mai mare şi mai raţionată cu atât concursurile ni se vor părea mai uşoare". Efortul maximal nu se atinge deodată ci în mod progresiv de la antrenament la antrenaca în cadrul antrenamentului munca să fie intensă dar să nu neglijăm alternarea acesteia cu odihna.

Aceasta se realizează în mod progresiv de la antrenament la antrenament până în perioada concursurilor. Trebuie să arătăm că la sfârşitul primei părţi a perioadei pregătitoare, adică la sfârşitul perioadei de iarnă cât şi la sfârşitul perioadei de primăvară, atletul va trebui să verifice în ce măsură şi-a însuşit cele propuse. In ce grad şi-a însuşit viteza, forţa, rezistenţa, îndemânarea, în ce grad si-a perfecţionat tehnica, şi-a dezvoltat şi întărit calităţile morale şi de voinţă.

Normele de control se vor efectua pe distanţe de 100 m, 5000 m, 1600 m obstacole.

Comportarea alergătorului în raport cu normele de control va constitui punctul de plecare pentru activitatea ce urmează.

Dacă în prima parte a perioadei pregătitoare exerciţiile de dezvoltare generală şi specială ocupau un loc destul de mare în lecţie, în partea a doua a perioadei pregătitoare acestea vor ocupa un loc mai mic în încălzire însă vor fi mult mai dinamice.

Vom acorda în această parte o mult mai mare atenţie dezvoltării şi perfecţionării tehnice, totodată continuând cu dezvoltarea calităţilor fizice de bază şi cele morale şi de voinţă.

Antrenamentul jucătorilor de rugbi în perioada pregătitoare

ART. VOGEL
antrenor

Rugbiul din ţara noastră a făcut o cotitură însemnată mulţumită condiţiilor de dezvoltare pe care le-a avut în anul 1953. Sprijinit temeinic în dezvoltarea sa internă, sprijin care s'a manifestat prin mărirea numărului echipelor şi jucătorilor, desfăşurarea a două competiţii, Campionatul şi Cupa R.P.R., înfiinţarea unui curs de antrenori, fabricarea echipamentelor şi materialelor corespunzătoare, rugbiul a ajuns să joace un rol important şi în competiţiile internaţionale în care s'a afirmat cu putere.

De bună seamă că sarcinile anului 1954 sunt cu mult mai mari deoarece calendarul competiţiilor interne şi internaţionale este şi mai bogat. Acest lucru cere în mod imperios ca jucătorii echipelor fruntaşe să aibă un program de pregătire judicios care să asigure un randament mai bun şi implicit ridicarea măestriei sportive în vederea obţinerii unor rezultate superioare.

In acest an, competiţiile calendarului intern încep la mijlocul lunii Mai ceea ce înseamnă că avem cea mai lungă perioadă de pregătire din ultimii zece ani. O perioadă pregătitoare atât de lungă necesită şi un plan special; de aceea în pregătirea echipelor trebuie să prevedem trei cicluri de antrenament şi anume:

a) *1 Ianuarie—15 Februarie*, pentru pregătirea de iarnă, ciclu care s'a consumat şi de aceea nu vom mai insista asupra lui.

b) *15 Februarie—1 Aprilie;*

c) *1 Aprilie—15 Mai.*

Sarcinile perioadei pregătitoare sunt: realizarea unei bune pregătiri fizice, perfecţionarea calităţilor de bază, perfecţionarea tehnicii şi tacticii, întărirea şi mai mult a calităţilor morale şi de voinţă.

A. Jocurile din anul 1953 au arătat că nu toate echipele au avut o pregătire fizică bună care să le permită să susţină jocuri de campionat într'un ritm bun. Astfel, formaţii ca „Ştiinţa" - Cluj, „Flacăra" - Târnăveni, „Locomotiva"-Cluj şi altele nu au avut aceeaşi pregătire fizică ca echipele fruntaşe „C.C.A." şi „Dinamo". Chiar echipa „Locomotiva Grivita Roşie" nu a avut în campionatul din primăvară o pregătire fizică prea bună. De aceea, echipele care nu au folosit destul de bine primul ciclu, adică nu au putut asigura jucătorilor pregătirea fizică prin crosuri pe zăpadă, schi, antrenament în sală, vor trebui să se concentreze în al doilea ciclu la un program care să cuprindă:

— crosuri în aer liber (distanţe care merg progresiv de la 1000—3000 m);

— exerciţii cu haltere pentru câştigarea forţei de împingere (haltere de 35—50 kg, ridicate în mod repetat);

— jocuri în sală (baschet, handbal, etc.);

— exerciţii de gimnastică în sală şi în aer liber, dacă timpul permite.

B. Cel de al doilea ciclu se concentrează, înafara pregătirii fizice speciale (dezvoltarea unor calităţi de bază, ca forţa, rezistenţa, detenta, etc.) pe învăţarea şi perfecţionarea tehnicei.

Se urmăreşte în mod deosebit:

Individual:

— pasa la stânga şi la dreapta;

— lovitura de picior căzută;

— lovitura de picior aşezată;

— lovitura de picior din zbor ;
— prinderea la margine ;
— driblingul ;
— plăcajul ;
— prinderea balonului din zbor.

Pe compartimente :
— aşezarea în grămadă ;
— paşii în grămadă ;
— tragerea balonului prin picioarele liniei a treia centru ;
— tragerea balonului prin linia a doua dreapta şi stânga ;
— întoarcerea grămezii 45 şi 90 grade la stânga şi dreapta ;
— întoarcerea totală a grămezii, legat cu dribling ;
— grămada deschisă ;
— aşezare la margine (scurtă, medie şi lungă) ;
— aşezare la grămadă pe mai multe grupe ;
— grămadă deschisă la margine ;
— prinderea balonului la margine cu săritura mai multor jucători;
— pasa dintre mijlocaşul la grămadă şi deschidere pe adâncimi dinainte stabilite.

Am ales din procedeele tehnice individuale şi pe compartiment acele mijloace care, deşi elementare, nu au o aplicare justă. Cel puţin la tehnica pe compartiment, scoaterea balonului prin linia a doua, nu este folosită de nici una din echipele noastre. De asemeni, paşii în grămadă se fac dezorganizat, astfel că la cea mai mică deviere a grămezii se pierde balonul câştigat. Nu mai puţin importantă este problema săriturii colective la margine care nefiind pregătită destul de bine în lecţiile de antrenament, ne aduce în situaţia să vedem mai la toate echipele cum marginea este jucată în mod individual. Or, echipele cu un bun nivel tehnic care ne-au vizitat au demonstrat eficacitatea săriturilor în colectiv, care permite prinzătorului să ajungă mai lesne în posesia balonului. In fine, ca procedeu de luat în seamă este tehnica aşezării pe grupe care se face defectuos în jocul de margine şi produce un joc stereotip.

Paralel cu învăţarea şi perfecţionarea tehnicei trebuie planificate în lecţiile din acest ciclu, procedeele tactice legate de cele tehnice. Astfel, indicăm câteva procedee de acest fel:
— întoarcerea atacului spre stânga după o pasă înşelătoare la dreapta ;
— atacul mijlocaşului la deschidere terminat prin lovitură de picior căzută ;
— conducerea balonului cu piciorul (dribling) urmat de o grămadă deschisă ;
— grămadă deschisă pe balon aflat la pământ şi întoarcerea grămezii la stânga sau dreapta ;
— atacul înaintaşilor la margine prin prinderea balonului pe unul din culoare ;
— foarfeca dintre cei doi centri ;
— schimbarea locurilor dintre treisferturi centru şi aripă ;
— atacul pe partea închisă a mijlocaşului la grămadă ;
— întoarcerea atacului prin lovitură de picior în balon.

In acest ciclu, se fac minimum trei antrenamente pe săptămână. Programul unei lecţii poate avea următoarea schemă :

1. Incălzire prin mers, alergare, exerciţii de gimnastică.

2. Exerciţii de pasă, lovituri de picior din zbor, prinderi, dribling, organizarea grămezii pe 3 linii, întoarcerea grămezii cu dribling, schimbul de locuri între centri, schimbul de locuri între centru şi aripă, pasa între mijlocaş la grămadă şi cel la deschidere.

3. Joc de pase în grupe trei contra trei, câştigarea balonului prin împingere (linia întâia contra liniei a doua şi un jucător linia a treia). Joc de dribling (se împarte colectivul în două grupe, jucându-se numai cu piciorul).

4. Exerciţii liniştitoare.

Mijloacele vor fi folosite după un grafic. Iată în pagina următoare un model de grafic pentru luna Martie.

Un asemenea grafic se poate face şi pentru întregul ciclu de antrenament. El poate fi adaptat după nivelul tehnic şi tactic al colectivului, adică să cuprindă acele mijloace care sunt corespunzătoare cunoştinţelor jucătorilor sau să insiste mai mult sau mai puţin asupra unor procedee mai mult sau mai puţin cunoscute. Mai subliniem că graficul se referă numai la procedeele tehnice şi tactice, un grafic mai complet urmând să cuprindă şi sarcinile teoretice (re-

gulament, şedinţe tehnico-tactice, lecţii educative) precum şi mijloacele fizice.

C. Ultimul ciclu de pregătire, cu o durată de 45 zile, cuprinde munca de perfecţionare şi verificare a mijloacelor învăţate, precum şi desăvârşirea pregătirii fizice.

Graficul mijloacelor tehnice şi tactice

Nr. crt.	Mijloace	Martie 1954												
		2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30
	Tehnice													
1	Pase la stânga şi dreapta	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
2	Lovitura de picior căzută		•		•			•		•		•		
3	Lovitura de picior aşezată			•			•					•		
4	Lovitura de picior din sbor	•					•		•		•		•	
5	Prinderea la margine		•			•		•		•			•	
6	Conducerea balonului cu piciorul	•				•				•				
7	Placajul		•			•		•						
8	Aşezarea în grămadă	•		•	•		•		•		•	•		•
9	Paşii în grămadă			•			•				•			•
10	Tragerea balonului prin linia a 3 a			•			•				•	•		•
11	Idem prin linia a 2 a				•				•			•		
12	Intoarcerea grămezii 45,90,180 grade	•			•		•		•		•			•
13	Grămada deschisă				•		•				•			
14	Aşezarea la margine scurtă, medie şi lungă		•			•		•		•			•	•
15	Aşezarea la margine pe grupe		•			•		•		•			•	
16	Prinderea la margine cu săritura corectă		•					•		•			•	
17	Pasa ½ gr.—½ d	•			•		•							
	Tactice													
1	Intoarc. atacului cu pasa înşelătoare		•		•			•		•		•		•
2	Atacul cu lov. de picior căzută			•		•			•				•	
3	Dribling urmat de gr. deschisă			•					•		•	•		
4	Grămadă deschisă cu întoarcere				•				•			•		•
5	Atacul înaintaşilor pe culoare		•			•		•		•			•	
6	Foarfeca între centri	•		•		•			•		•			
7	Schimb de locuri între centri şi aripă	•			•	•						•		
8	Atacul ½ gr. pe partea închisă			•		•								•
9	Intoarcerea atacului pe lov. de picior		•								•	•		
10	Atac până la aripă				•		•		•	•		•	•	•
	Jocuri dinamice													
1	Joc de pase	•					•			•				•
2	Joc de lov. de picior în balon				•			•				•		
3	Joc de împingere	•		•					•					
4	Joc de dribling	•								•				
5	Joc cu umbra (fără adversar)		•			•			•		•		•	

In graficul lecţiilor trebuie prevăzute mijloace noi, cu un nivel mai ridicat. De pildă, se va căuta să se atingă precizia pasei în regim de viteză maximă sau executarea loviturii de picior căzută în plină alergare, excluzând cu totul lovitura din loc. In pregătirea grămezii se prevede organizarea pe 2 şi 3 linii, în minimum de timp, cu legăturile bine sudate. In această perioadă grămada va trebui să aibă terminată pregătirea pentru sporirea forţei de împingere, trecând la aplicaţii mobile de legare şi răspândire în dispozitive tactice.

Incepe munca de coordonare a compartimentelor prin scheme tactice dinainte stabilite şi prelucrate cu întregul colectiv de jucători. In mod special, se pune accentul pe legătura dintre grămadă şi mijlocaşi, executată la comanda mijlocaşului la grămadă şi realizată omogen. Deopotrivă, se orientează schemele de legătură între linia de trei sferturi şi înaintaşi.

Iată câteva scheme tactice care trebuie să intre în centrul preocupărilor :

— întoarcerea grămezii şi plecare în dribling cu linia a treia spre partea închisă ;

— atacul liniei a treia (dublarea) pe partea deschisă ;

— desfăşurarea în evantai a înaintaşilor după câştigarea balonului la margine ;

— replierile înaintaşilor în condiţiile apărării ;

— aşezarea înaintaşilor în condiţiile atacului propriei linii de trei sferturi ;

— aşezările la lovituri de începere şi reîncepere ;

— mişcarea liniei a treia centru în condiţiile pierderii balonului la grămadă (drumul spre colţul terenului) ;

— urmărirea în condiţiile mutării jocului prin lovitură de picior în balon ;

— colaborare cu mijlocaşul la grămadă în condiţiile atacului pe partea închisă ;

— schimbul de locuri între mijlocaşul la deschidere şi centrul 1 ;

— jocul „a urma" ;

— atacul supranumeric de la distanţă prin aşezare în dispozitiv ;

— dublarea apărătorilor şi obligarea atacului advers să se îndrepte spre margine ;

— atacul fundaşului cu linia de trei sferturi.

Schemele tactice care cer o tehnică mai înaintată (schemele de mutare a jocului sau cele pentru schimbarea direcţiei de atac cu mijloace individuale) vor fi aplicate de echipele care au jucători a căror tehnică corespunde aplicării temei propuse, căci nu are nici un rost să se studieze teme complexe fără să se cunoască bine procedeele tehnice necesare. Acest lucru nu înseamnă că în această perioadă nu se vor face exerciţii de tehnică chiar cu jucătorii din echipele cu un nivel ridicat. Perfecţionarea tehnicei nu încetează în nici unul din cicluri şi nici în perioada fundamentală. Antrenorii vor trebui să ştie însă în ce măsură vor planifica tehnica în lecţii.

Incepând din Aprilie (la echipele cu o bună pregătire de iarnă din a doua decadă a lunei Martie) se vor face jocuri de verificare.

Legea de bază a progresului este competiţia. Ea ne dă prilejul să verificăm în ce măsură şi-a însuşit colectivul învăţătura din perioada de pregătire. Deci în cel de al treilea ciclu, vom planifica câteva jocuri. In primul joc, vom întâlni o echipă de categorie inferioară şi apoi, mergând progresiv, vom planifica jocuri cu formaţii din ce în ce mai puternice. Inaintea fiecărui joc, se vor da indicaţiile tactice pe care antrenorul le urmăreşte în mod deosebit, de pildă, scheme cu centru de interes : linia de trei sferturi. Felul cum au fost aplicate aceste scheme va fi discutat apoi în şedinţele de analiză, trecând prin focul criticii şi autocriticii felul de comportare a jucătorilor. In antrenamentele dintre jocurile de verificare se corectează lipsurile constatate.

Antrenorii echipelor de rugbi au datoria să lucreze intens în această perioadă de pregătire pentru a putea prezenta în campionat jucători bine pregătiţi, din rândul cărora se vor selecţiona reprezentanţii noştri în jocurile internaţionale.

Constatări asupra desfășurării educației fizice în învățământul superior din București

de Colectivul catedrei de Teorie și Metodică de la I.C.F.

Practica pedagogică a studenților anului IV de la I.C.F. ca activitate prevăzută în planul de învățământ, constituie un mijloc de întregire și verificare a pregătirii viitoarelor cadre ale mișcării noastre de cultură fizică și sport.

In timpul practicei pedagogice, studenții, cu sprijinul efectiv al asistenților metodiști, au posibilitatea de a veni în contact direct cu problemele concrete ale activității de educație fizică din învățământul superior, întărindu-și astfel în mod practic cunoștințele primite în institut.

In această perioadă, studenții, prin pregătirea și conducerea lecțiilor de educație fizică, au posibilitatea să-și perfecționeze deprinderile pedagogice, obișnuindu-se să-și aleagă materialul didactic și metodic cel mai corespunzător. De asemeni câștigă experiență în munca de organizare și conducere a manifestațiilor sportive de masă și a activității G.M.A.

Practica pedagogică nu constituie numai un mijloc de întregire a pregătirii studenților din I.C.F., ci ea este și o ocazie de verificare temeinică a modului în care cadrele de educație fizică din învățământul superior știu să organizeze și să desfășoare o activitate necesară creșterii continue a mișcării noastre de cultură fizică și sport.

Având la bază o legătură strânsă cu catedra de teorie și metodică din I.C.F., pentru asistenții metodiști, practica pedagogică a însemnat un prilej de îmbogățire a cunoștințelor metodice și organizatorice. Cu această ocazie s'a putut constata o serie de aspecte care prezintă un progres și o îmbunătățire a activității de educație fizică din învățământul superior.

Astfel s'a observat o îmbunătățire a compoziției catedrelor de educație fizică și o creștere continuă a activității colective, precum și o mai strânsă legătură a acestora cu conducerile institutelor.

Baza materială, prezintă de asemeni o îmbunătățire calitativă, asigurându-se tot mai mult echipament și terenuri corespunzătoare. Pentru amenajarea sălilor de sport, însă institutele nu au arătat o suficientă grijă, fapt care constituie un punct negativ în munca desfășurată de catedrele de educație fizică.

Fără îndoială că aceste constatări făcute în timpul practicei pedagogice sunt un prețios îndrumător pentru catedra de teorie și metodică de la I.C.F., îmbogățind conținutul cursurilor. Ele constituie în același timp o bază pentru organizarea viitoarelor practici pedagogice. Din aspectele muncii de educație fizică în învățământul superior, aspecte constatate în practica pedagogică, ne vom opri în cuprinsul acestui articol, doar asupra unora care sunt mai importante. Ele sunt:

I. Documentele de planificare și conținutul lor.

II. Lecția în învățământul superior.

DOCUMENTELE DE PLANIFICARE ȘI CONȚINUTUL LOR

In urma prelucrării făcute de Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport și Ministerul Invățământului Superior, au fost stabilite următoarele documente de planificare a muncii de

educaţie fizică din învăţământul superior :

1. Planul general anual al catedrei de educaţie fizică cu următoarele capitole :

a) Activitatea didactică.
b) Cercetări metodico-ştiinţifice.
c) Activitatea politico-ideologică.
d) Activitatea sportivă de masă.
e) Calificarea cadrelor (ridicarea nivelului profesional).
f) Controlul medical.
g) Munca administrativă.

2. Planul de muncă individual al asistentului.
3. Planul de studii individual.
4. Planul calendaristic (semestrial).
5. Planurile conspecte de lecţii.
6. Planul de pregătire G.M.A. şi clasificare sportivă.

Analizându-se modul în care sunt întocmite documentele de planificare, s'au făcut următoarele constatări :

In privinţa planului general anual :

A. Nu se face o distincţie clară între documentele întocmite de catedra de educaţie fizică şi cele întocmite de asistent. Acest fapt iese în evidenţă mai ales la întocmirea planului general anual. Confuzia capătă aici un caracter complet şi de multe ori acest plan general anual, prin conţinutul lui, rămâne valabil, atât pentru catedra de educaţie fizică, cât şi pentru fiecare asistent în parte, ceea ce este nejust. Din acest motiv, la majoritatea catedrelor de educaţie fizică, fiecare asistent are acelaşi plan general anual, cu acelaşi conţinut, deşi lucrează cu grupe diferite.

B. Unele catedre au redus numărul de capitole sau au înglobat, în cadrul capitolelor, acţiuni necorespunzătoare conţinutului ce trebuia să-l aibă. Astfel, la Universitatea Parhon, există un capitol numit muncă metodico-organizatorică (capitol inexistent în prevederile Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport şi Ministerului Învăţământului), eliminând în schimb capitolul referitor la munca de educaţie politico-ideologică şi capitolul corespunzător ridicării calificării cadrelor.

La Institutul de Mine, planul general anual nu cuprinde capitolele referitoare la controlul medical, la munca politico-ideologică şi la calificarea cadrelor.

La I.S.E.P. sunt eliminate din planul general anual capitolele politico-ideologice, calificarea cadrelor şi controlul medical.

Trebuie să menţionăm că preocupările corespunzătoare conţinutului capitolelor enunţate mai sus există, dar ele sunt înglobate, de pildă : la I.S.E.P. la „Munca metodică" unde găsim :

— ţinerea legăturii cu rectoratul şi decanatul ;
— asigurarea bazei materiale ;
— amenajarea sălilor de gimnastică ;
— vizitarea căminelor, etc.

Aceste acţiuni nu au nimic comun cu ceea ce trebuie să înţelegem prin munca metodică şi din acest motiv, pot aduce grave confuzii.

C. In unele locuri în planul general anual se arată şi numărul de ore necesar îndeplinirii diferitelor acţiuni ca :

— consemnarea scutiţilor medicali în catalog (pentru care sunt prevăzute 10 ore anual) ;
— legătura cu decanatul (36 ore anual) ;
— legătura cu U.T.M. şi Sindicat (15 ore anual).

Considerăm că determinarea în ore a preocupărilor în astfel de chestiuni, este formală. Nu putem drămui faptul că pentru problemele organizatorice, într'un an întreg vom ţine legătura, de exemplu cu U.T.M. şi Sindicatul, doar 15 ore şi din acest motiv considerăm că acest fel de a planifica trebuie revizuit.

In privinţa planului de muncă al asistentului, putem spune că acesta aproape nu există, fiind întâlnit doar la 2—3 catedre şi acolo necorespunzător.

In ceea ce priveşte planul de studii anual, acesta prezintă următoarele deficienţe :

A. Se alcătuiesc planuri identice atât pentru anul I, cât şi pentru anul II (fapt constatat la I.S.E.P.).

B. Aceste planuri au puţin conţinut de gimnastică sportivă şi foarte multe exerciţii pregătitoare, care nu asigură în primul rând formarea de deprinderi motrice.

C. In ceea ce priveşte exerciţiile de control care trebuie stabilite în planul de studii anual, ele se fac sub două aspecte : ori nu sunt trecute de loc (cum e cazul la I.S.E.P.,

I.M.E.F., I.P.G., Construcţii, Politehnică) sau sunt treaute, însă incorect formulate. Astfel la Institutul Pedagogic de 2 ani, se întâlnesc formulări ca :

— alergare 800 m cros;
— aruncarea grenadei;
— alergarea de rezistenţă;
— alergarea pe 100 m. plat.

Ele sunt greşite, deoarece nu reprezintă norme concrete, care să indice nivelul de pregătire la care trebuie să ajungă colectivul respectiv în etapa de activitate planificată. In acelaşi timp, aceasta denotă o necunoaştere a posibilităţilor colectivului şi o neglijare a formulării concrete în metri, secunde, centimetri, etc.

Tratarea superficială a întocmirii normelor de control este periculoasă. Ele dau linia de perspectivă a procesului de instruire fizică. Dacă nu există — şi aceasta se prezintă în majoritatea cazurilor — sau dacă sunt formulate greşit, aşa cum am arătat mai sus, studenţii nu vor primi o pregătire corespunzătoare, gradată.

Referitor la planul calendaristic semestrial, s'au constatat următoarele lipsuri :

A. Planurile, deşi sunt concepute pentru ani diferiţi, în conţinut sunt identice, lucru total inadmisibil.

B. Succesiunea conţinutului lecţiilor nu este orientată spre realizarea normelor de control.

C. Succesiunea lecţiilor şi sarcinile acestora nu sunt în concordanţă cu baza materială de care dispune catedra. Astfel, sunt planificate probleme din volei, fără să existe teren pentru practicarea acestui sport.

D. Există o ruptură între conţinutul părţii pregătitoare şi partea fundamentală. Astfel, pentru a da numai un exemplu din cele multe, s'a constatat că la Institutul Politehnic sunt prevăzute pentru partea pregătitoare exerciţii de rezistenţă, iar în partea fundamentală a lecţiei apar : alergarea de viteză, cursa cu obstacole G.M.A. gradul I şi din baschet, driblingul.

E. Partea fundamentală este prea încărcată, prevăzând 3—4 sarcini pentru fiecare lecţie. La Institutul Pedagogic de 2 ani, considerăm că acest lucru a depăşit limitele şi pentru o singură lecţie am întâlnit următoarele sarcini :

— săritura în lungime ;
— tras la poartă de pe loc şi din alergare ;
— mic cros ;
— mers în echilibru pe bârnă ;
— răsturnări simple ;
— săritura peste aparate ;
— joc — cursă cu obstacole.

De sigur că o parte fundamentală cu un conţinut atât de variat şi de încărcat nu poate să asigure o justă pregătire a colectivului şi în loc de pregătire fizică generală, vom face doar o simplă informare generală.

LECŢIA IN INVĂŢĂMÂNTUL SUPERIOR

In ceea ce priveşte conspectul de lecţie, în general, am găsit că sarcinile prevăzute pentru fiecare lecţie sunt valabile pe întreaga catedră. Ele neglijează nivelul de pregătire şi condiţiile concrete în care îşi desfăşoară activitatea fiecare grupă de studenţi în parte. De asemeni nu ţin seama de condiţiile materiale lucru care face ca rezolvarea sarcinilor de lecţie să se facă cu mijloace improvizate, necorespunzătoare, care nu dau siguranţa unei formări juste a deprinderilor motrice.

O altă lipsă o constituie modul necorespunzător în care se asigură succesiunea lecţiilor. Aşa cum sunt concepute, ele nu dau posibilitatea unei legături organice între lecţia desfăşurată anterior şi cea următoare. Astfel se întâlnesc cazuri când în lecţia prezentă este prevăzută ca sarcină săritura în lungime, în timp ce în lecţia anterioară a fost cros, iar pentru lecţia viitoare, elemente din handbal.

Această succesiune de sarcini, în nici un caz nu poate asigura o temeinică pregătire a studenţilor ; ea sfidează atât principiul didactic al sistematizării, cât şi cel al însuşirii temeinice.

Un alt aspect este acela de adaptare a sarcinilor valabile pentru stadion la condiţiile de sală. Astfel, adeseori s'au putut întâlni cazuri în care, din cauza timpului nefavorabil, grupa de studenţi a fost nevoită să lucreze în sală. Asistentul care avea ca sarcină aruncarea greutăţii (sarcină valabilă pentru stadion) a adaptat această sarcină la sală prin... aruncă-

rea mingilor medicinale, deşi în sală existau aparate care permiteau organizarea unei activităţi bogate, axate pe programă. O astfel de înţelegere a parcurgerii materialului planificat, reprezintă linia nejustă a transformării planului.

Mai trebuie să arătăm că în majoritatea cazurilor, raportul de durată între partea pregătitoare şi cea fundamentală, nu este cel mai just. Timpul acordat părţii pregătitoare este mult prea mare comparativ cu cel afectat părţii fundamentale, în care, într'un interval de 60 min, trebuie îndeplinite, nu ştim din ce motive, însă întotdeauna, minimum 3 sarcini. Datorită acestui fapt, de cele mai multe ori partea fundamentală capătă un caracter de informare şi nicidecum de pregătire fizică temeinică a studenţilor. Considerăm că în privinţa caracterului informativ al lecţiilor mai trebuie să arătăm şi un alt aspect: acela de a planifica însuşirea unor procedee tehnice pe ani. Astfel pentru anul I s'a prevăzut însuşirea săriturii în lungime prin ghemuire, iar în anul II, prin extensie. Indicaţiile programei arată că studenţii trebuie să cunoască aceste procedee. Aceasta nu înseamnă însă acordarea exclusivităţii anuale numai uneia din ele, fiindcă în fond aceste procedee nu constituie materiale de studiu în sine, ci ele corespund particularităţilor individuale ale studenţilor, sunt mijloace pe baza cărora ei pot să obţină rezultate corespunzătoare. Deci nu urmărim însuşirea procedeelor în sine, ci acţiunea care se poate rezolva prin diferite procedee corespunzătoare particularităţilor lor.

Propuneri de îmbunătăţire

In primul rând se impune o aplicare unitară a planificării. Pentru aceasta trebuie ca în primul rând să precizăm că există două grupuri de documente: primul întocmit de catedră şi al doilea de asistent.

In ceea ce priveşte primul, catedra de educaţie fizică va întocmi următoarele documente de planificare:

1. Obiectivele catedrei.
2. Planul general anual.
3. Planul de comunicări al catedrei.
4. Planul purtătorilor insignei G.M.A. şi a sportivilor clasificaţi.

Obiectivele catedrei de educaţie fizică, trebuie să precizeze linia de dezvoltare care vizează activitatea didactică, cercetările metodice şi ştiinţifice, cursul facultativ, întărirea organizatorică a catedrei. Aceste obiective pot fi formulate astfel:

— Imbunătăţirea procesului de instruire prin lărgirea întrecerilor în cadrul lecţiilor.

— Extinderea individualizării în procesul de instruire.

— Imbunătăţirea densităţii lecţiei şi a pregătirii studenţilor pentru eforturile maxime.

— Infiinţarea şi dezvoltarea secţiilor de gimnastică, atletism, baschet, din cursul facultativ, etc.

După ce au fost fixate obiectivele catedrei, se trece la alcătuirea planului general anual, care trebuie să aibă următoarele capitole:

Didactic. Indeplinirea orelor din planul de învăţământ la cursul de zi, curs facultativ; tot ce este prevăzut în tabelele 2 A şi 2 B; examene, colocvii, consultaţii, controlul şefului catedră, aspirantură, examen de stat.

Munca metodică. Strângerea de material pentru întocmirea lecţiilor; alcătuirea conspectelor; întocmirea programelor şi a planurilor calendaristice (documente de planificare generală); analiza rezultatelor obţinute de studenţi la cursuri şi seminarii; discutarea lecţiilor în colectivul de catedră; lecţii deschise cu tematica aprobată de catedră.

Munca de cercetări ştiinţifice. Alcătuirea de manuale; studierea anumitor teme, la baza cărora, pe cât posibil, să stea un experiment pedagogic.

Fiecare temă de cercetare are un plan, care cuprinde:

a) tema propusă spre cercetare;

b) motivarea alegerii şi caracterizarea gradului de actualitate;

c) bibliografia consultată — ce premize se pot arăta;

d) etapele lucrării;

e) metodele întrebuinţate (tratarea propriuzisă);

f) caracterizarea propriilor cercetări;

g) concluzii;

h) propuneri;

i) anexe.

Ridicarea nivelului ideologic şi pro-

fesional. Formele de învățământ politic pe care le urmează ; studiul individual al operelor clasicilor ; studiul obiectelor : fiziologie, psihologie, pedagogie, problemele deprinderilor, a metodelor de predare, etc.; antrenamente pentru ridicarea măestriei sportive la gimnastică (paralele), probe de viteză la atletism, clasificarea sportivă, antrenor sau arbitru.

Activitatea medico-sanitară. Controlul medical ; grupe medicale ; discutarea dinamicii dezvoltării fizice a studenților ; măsuri pentru igiena bazelor sportive (săli, terenuri).

Activitatea administrativă. Reparații — materiale necesare cursei cu obstacole, aparate, etc.; inventar — magazie, echipament, procurare de material.

Activitatea sportivă de masă. Calendarul intern pentru grupe și ani la diferite sporturi (campionat volei, triatlon și concursuri sportive G.M.A.); calendar sportiv al cursului facultativ (pe secții).

Sarcini speciale. Sarcinile speciale primite din partea institutului ; sarcinile fiecărui asistent din cadrul colectivului de catedră (responsabil echipament, administrativ, responsabil cu terenurile, responsabil cu colectivul sportiv, responsabil cu G.M.A., etc.) ; în ce comisii activează fiecare asistent (comisiile centrale, comitetele orășenești, etc.) ; ce posturi ocupă în aparatul de stat și în afară de institut.

La planul general anual se mai adaugă și ședințele colectivului de catedră privind :

— analiza muncii cadrelor didactice ;

— analiza însușirii materialului programei de către studenți ;

— planul de comunicări al catedrei ;

— planul purtătorilor insignei G.M.A. și a clasificării sportive (vezi anexa 1 și 2).

Planul general anual este valabil numai după ce a fost semnat de șeful catedrei și aprobat de decan, rector sau directorul institutului. Pe baza obiectivelor și a planului general anual, se alcătuește al doilea grup de documente, al asistentului :

A. *Planul de muncă individual al asistentului* pe timp de un an, care are următoarele capitole :

— Munca didactică (conform tabelului 2 B).

— Munca metodică.

— Munca de cercetări științifice.

Anexa 1

Plan pentru pregătirea și trecerea normelor G. M. A.

Facultatea	Anul	G. M. A. Gr I		G. M. A. Gr. I		Observ.
		Planificat	Realizat	Planificat	Realizat	

Data: . . . Șeful de catedră,

. . . . . .

— Munca de responsabil la diferite manifestări sportive.

— Munca de ridicare a nivelului ideologic și profesional.

— Munca administrativă.

Anexa 2

Clasificarea sportivă

Facultatea	An I	Disciplinele sportive								Observații
		Gimnastica								
		Cat.	I.		II.		III.			
			Planificat	Realizat	Planificat	Realizat	Planificat	Realizat		

Data: . . . Șeful de catedră,

. . . . . .

— Munca medico-sanitară.
— Sarcini speciale.

Planul de muncă individual al asistentului cuprinde activitatea personală ce o depune pe întregul an, iar conţinutul capitolelor este similar celui arătat la planul general anual al catedrei, care este semnat de şeful catedrei şi de asistent.

In ceea ce priveşte *planificarea procesului pedagogic al educaţiei fizice*, aceasta se face în funcţie de:
— baza materială a facultăţii;
— nivelul de pregătire a studenţilor (pe baza evidenţei);
— aşezarea geografică, anotimp.

Pentru o justă planificare asistentul trebuie să cunoască temeinic colectivul de studenţi al fiecărei grupe în parte şi pentru aceasta este necesar ca pentru cei din anul I, în primele două lecţii, să se facă o verificare a gradului de stăpânire a principalelor elemente tehnice şi gradul de dezvoltare a calităţilor fizice; apoi se trece la îndeplinirea programului de studii.

După ce s'a ajuns la o cunoaştere suficientă a posibilităţilor colectivului, cunoscând baza materială a facultăţii, odată cu consultarea programei se stabilesc şi normele de control. Ele se fac în funcţie de materialul ce trebuie parcurs pe semestrul respectiv.

Normele de control pentru semestrele I, II, III şi IV, trebuie să fie la înălţimea cerinţelor G.M.A. gradul I şi respectiv G.M.A. gradul II. Deci, odată cu selecţionarea materialului din programa de studii, se stabilesc şi normele de control.

Pe baza acestor date se întocmeşte:

B. *Planul de studii anual*, care constituie o adaptare a materialului programei de studii la specificul şi posibilităţile materiale ale institutului respectiv şi la nivelul de pregătire fizică a colectivului de studenţi. Gradul de pregătire a studenţilor se stabileşte de asistent, pentru fiecare grupă, conform programei de studii. Faptul acesta duce la o întărire a răspunderii personale a asistentului şi la eliminarea formalismului în alcătuirea conţinutului planului de studii anual.

Se recomandă ca împărţirea schematică din planul de studii anual să fie prezentată şi grafic (vezi anexa 3). Acest lucru are avantajul de a asigura: eşalonarea materialului în funcţie de anotimp; succesiunea lecţiilor realizate paralel cu normele de control planificate; timp suficient pentru întărirea diferitelor deprinderi; demonstrarea greutăţii specifice a disciplinelor respective în anumite perioade.

In concluzie, planul de studii anual cuprinde atât linia de perspectivă a dezvoltării procesului pedagogic, oglindită de normele de control, cât şi adaptarea programei de studii pe discipline în funcţie de specificul institutului.

Pentru a asigura o adaptare cât mai justă a conţinutului programei de studii la nivelul concret de pregătire a studenţilor, planul de studii se va face pentru fiecare an în parte.

Materialul prevăzut în planul de studii anual este eşalonat pe semestrul respectiv în planul calendaristic semestrial (vezi anexa 4).

C. *Planul calendaristic semestrial* are o importanţă covârşitoare. El trebuie să aibă o înlănţuire logică a sarcinilor de lecţii, dând posibilitatea, ca prin materialul planificat în lecţie să se poată obţine cunoştinţe şi deprinderi motrice temeinice. Materialul planificat trebuie să cuprindă elemente suficiente pentru asigurarea rezolvării următoarelor probleme:
— trecerea normelor de control;
— însuşirea corectă a elementelor tehnice;
— aplicarea acestora în condiţii de activitate concretă.

Pentru a oglindi un fel greşit de planificare a materialului în cadrul lecţiilor (aşa cum se găseşte organizat în unele planuri calendaristice semestriale) dăm următorul grafic (vezi anexa 5).

Notă. In predarea exerciţiilor la sol în cadrul normelor G.M.A. gradul II, care se face în 5 lecţii diferite, eşalonate într'un timp foarte lung şi cu pauze mari, se produce o ruptură în ansamblul exerciţiului. Metoda aceasta este greşită deoarece nu există o legătură trainică între lecţii. De asemeni numai câteva din elementele de mai sus se repetă de 2—3 ori pe semestru, iar restul doar o singură dată (în lecţia în care se predau). Faptele acestea fac ca lec-

Graficul planului procesului de instruire pentru cursul obligatoriu

Anul de studii	Obiectele	Nr. orelor din planul de studii	Lunile	SEMESTRUL I																		SEMESTRUL II																			
				Sept.				Octomb.				Noembrie					Decemb.					Ian.		Febr.				Martie				Aprilie				Mai							Iun.	
			Săpt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
I	Teoria	6		2									2									2																			
	Gimnastică și Jocuri	22												2	2	2	2	2	2	2	2					2	2	2													
	Atletism	40			2	2	2	2	2	2	2	2																	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Schi	8 Total=76 ore																					2	2	2	2															
II	Teoria	6		2									2									2																			
	Gimnastică și Jocuri	22												2	2	2	2	2	2	2	2					2	2	2													
	Atletism	40			2	2	2	2	2	2	2	2																	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Schi	8 Total=76 ore																					2	2	2	2															

Anexa 4

Facultatea . . . . . .

Plan de studii anual

pentru anul I grupa 296 băieţi

Asistent . . . . . .

Semestrul	Nr. lecţiilor	Impărţirea schematică a conţinutului programei de studii	Norme de control	
			Grupa mijlocie	Grupa celor puternici
I	16	ATLETISM		
		1. *Alergări.* Stăpânirea tehnicii alergării pe distanţe medii şi lungi. Cunoaşterea tehnicii startului de jos şi din picioare, executarea comenzilor de start. Alergări tropotite şi lansate, finişul, svâcnirea spre firul de sosire. Tehnica alergării pe teren variat şi pregătirea pentru crosul „7 Noembrie".	100 m 14 sec 1500 m. cros 5 min, 3 sec	100m 13,5 sec 3000 m cros 12 min 30 sec
		2. *Săritura în înălţime.* Insuşirea corectă a săriturii în înălţime prin păşire. Cunoaşterea lungimii elanului şi a numărării paşilor desprinderea, sborul şi aterizarea. Pregătirea pentru trecerea normei G.M.A. gr. I la înălţime.	1,20 m	1,25 m
		3. *Aruncarea grenadei.* Stăpânirea tehnicii aruncării grenadei de pe loc şi cu elan. Ţinerea grenadei, mişcarea braţelor, picioarelor şi a trunchiului în timpul aruncării. Trebuie să se ştie aruncarea grenadei la distanţă în ţintă la 25 m.	Aruncarea grenadei din alergare la ţintă la 25 m	
		GIMNASTICA		
		1. *Exerciţii de front, ordine şi formaţie.* Cunoaşterea poziţiei de drepţi şi de repaus, raportul, salutul şi întoarcerile. Cunoaşterea diferitelor variante de mers. Cunoaşterea şi executarea formaţiilor prin flanc câte 1, 2, 6, 8 de pe loc şi din mers. Desfăşurări prin depărtarea şirurilor, prin paşi laterali, din mers şi din alergare cu întoarceri. Executarea corectă a deplasărilor din mers şi din alergare în diverse direcţii, cu ocoliri în semicerc interpătrunderi de şiruri, etc.	Exerciţiile tip înviorare G.M.A. gradul I. 2 sărituri de pe lada cu 4 cutii	
		2. *Exerciţii pregătitoare.* Exerciţii, cu rezistenţa tovarăşului, cu băncile de gimnastică, târîş după regulamentul G.M.A. Echilibrul pe banca de gimnastică din mers şi din alergare, cu trecerea peste diferite obstacole şi cu transport de greutăţi. Tracţiuni, împingeri cu umerii, cu palmele şi lupta cocoşilor. Combinări de exerciţii de târîş, căţărare, echilibru, tracţiune, etc., sub formă de ştafetă.		2 sărituri corecte de pe lada cu 5 cutii
		3. *Paralele.* Cunoaşterea poziţiilor fundamentale de apucare, sprijin şi atârnat. Săritură în sprijin depărtat şezând. Coborîre prin balansarea unui picior peste bară. Din depărtat şezând, prin balans, aşezare în şezând pe o bară, prin balans, trecerea în şezând pe bara opusă, coborîre prin întoarcere. Din sprijin depărtat, şezând, cumpănă pe un genunchi şi coborîre laterală.	*Paralele* Din depărtat şezând răsturnare înainte în depărtat şezând	*Paralele* Din alergare săritură în sprijin, balans înainte în depărtat şezând. răsturnare înainte în depărtat şezând, balansarea unui picior peste bară cu ieşire laterală.

Semestrul	Nr. lecţiilor	Împărţirea schematică a conţinutului programei de studii	Norme de control	
			Grupa mijlocie	Grupa celor puternici
		4. *Sărituri la ladă.* Din alergare trecerea peste ladă transversal la 2 cutii prin păşire. Săritură pe lada cu 5 cutii, oprire şi săritură în adâncime. Săritură laterală, cu sprijin pe un braţ, la lada cu 4 cutii.	*Echilibru* 6 m pe muchia îngustă a băncii de gimnastică	*Echilibru* 6 m pe muchia îngustă a băncii de gimnastică cu transportul unui tovarăş
		BASCHET		
		1. Insuşirea corectă a tehnicii, pasării mingii de baschet de pe loc, din mers, din săritură, de jos şi din lateral, de la umăr şi de deasupra capului. 2. Tehnica driblingului în linie dreaptă şi oblică cu pasare la coechipieri. 3. Cunoaşterea tehnicii aruncării mingii la coş, de pe loc şi din mers.		
		GIMNASTICĂ		
		1. *Exerciţii de front, ordine şi formaţii.* Aceleaşi din sem. I. 2. *Exerciţii pregătitoare.* Aceleaşi din sem. I plus exerciţii de prindere şi aruncare (de pe loc şi din alergare).		
II	16	3. *Bară fixă.* Executarea corectă a sprijinului şi atârnarea. Din sprijin trecerea prin balansare a unui picior în sprijin călare şi revenire. Din sprijin călare, cădere cu agăţare la un genunchi şi cu balans urcare în sprijin călare. Coborîre înainte prin balansarea piciorului dinapoi peste bară. 4. *Saltea.* Rostogoliri (înainte, înapoi şi lateral), de pe loc şi cu avânt. Stând pe umeri, stând pe cap, cumpăna (înainte şi lateral).	*Bara fixă* Din sprijin pe bară balansarea piciorului peste în sprijin călare	*Bara fixă* Acelaşi, plus cădere înapoi prin agăţare la genunchi şi revenire în sprijin călare
		ATLETISM		
		1. *Alergări.* Să se ştie alergarea pe teren variat, pe teren plat (piatră, arătură, nisip), pe teren înclinat în urcare şi coborîre. Trecerea obstacolelor din alergare (canale, şanţuri, gard, etc.). Cunoaşterea tehnicii marşului pentru trecerea probelor G.M.A. Pregătirea pentru crosul „1 Mai". 2. *Sărituri.* Săritura în lungime prin ghemuire (elanul, desprinderea sborul, aterizarea). 3. *Aruncări.* Aruncarea greutăţii (de pe loc şi cu elan).	*Săritura în lungime* 4,30 m *Greutate* 6,50 m.	*Săritura în lungime* 4,50 m *Greutate* 7,30 m.
		HANDBAL Cunoaşterea tehnicii prinderii cu două mâini. Aruncarea mingii de deasupra umărului la ţintă şi la distanţă. Driblingul din mers şi din alergare Trasul la poartă de pe loc şi din alergare.		

Data

Asistent . . . . . .

Şef de catedră . . . . . .

Notă. Planul de studii anual arătat mai sus este alcătuit pentru o grupă de 25 studenţi dintre care numai 20% şi-au trecut normele G.M.A. gr. I, iar restul urmează să se pregătească pentru a le trece până la sfârşitul anului şcolar.

Anexa 5

Grafic exemplificator

cuprinzând elemente din planul calendaristic semestrial

Nr. crt.	Elemente care apar în sarcinile lecţiilor	De câte ori apare în lecţii pe semestru	Nr. crt.	Elemente care apar în sarcinile lecţiilor	De câte ori apare în lecţii pe semestru
1	Aruncarea grenadei de pe loc	1	16	100 m plat	1
2	Bârna G. M. A.	1	17	Tras la poartă la handbal	1
3	Dribling handbal	1	18	Lovitura de atac la volei	1
4	Alergare pe teren variat	1	19	3000 m. plat	1
5	Pase handbal	1	20	Sol G.M A. gr. II. Se face în 5 lecţii o împărţire a celor 26 timpi şi apoi integral	1
6	Săritura în lungime	2	21	Târîş	1
7	Alergare 2000 m plat	1	22	Săritura la capră	2
8	Start de jos şi alergare în pas tropotit	1	23	Paralele, 2 elemente dintr'un exerciţiu	1
9	Obstacol mare G. M. A.	3	24	Driblingul baschet	1
10	Pase volei	3	25	Cal cu mânere	1
11	Săritura în înălţime	2	26	Bară fixă primele 2 elemente	1
12	Aruncarea grenadei cu elan	1	27	Paralele, primele 3 elemente categoria juniori	1
13	Culegerea mingii de jos şi pasa din deplasare	1	28	Pase baschet	1
14	Pas lansat şi finiş	1	29	Cal, săritura pregătitoare	1
15	Fente simple şi duble	1	30	Bară, primele 3 elemente dintr' un exerciţiu	1

ţiile să aibă un caracter informativ.

Din cele 30 elemente enumerate, repetările lor în lecţii au următoarea repartizare: săritura în lungime — de 2 ori; trecerea obstacolului mare G.M.A. — de 3 ori; pasele la volei — de 3 ori; săritura în înălţime — de 2 ori; săritura la capră — de 2 ori. Restul de 25 elemente, în cadrul sarcinilor lecţiilor pe un semestru, nu apar decât o singură dată.

Pentru a asigura o formare şi o întărire a deprinderilor motrice, este necesar ca materialul planificat să fie mai puţin extins. Nu e necesar să apară zeci de formulări de sarcini, care să obligă pe asistent să le planifice doar o singură dată pe semestru. Important rămâne ca fiecare sarcină rezolvată să fie orientată spre asigurarea trecerii unei norme de control. Planurile calendaristice semestriale trebuie alcătuite pentru fiecare grupă de studenţi în parte.

Din planul calendaristic semestrial, se extrage următorul document de planificare:

D. *Planul conspect de lecţie.* In alcătuirea conspectului de lecţie, stabilirea sarcinilor lecţiei joacă rolul cel mai important. Ele trebuie să fie orientate pe linia asigurării unei îmbunătăţiri concrete a pregătirii tehnice, tactice şi fizice. Pentru aceasta trebuie stabilite: însuşirea, repetarea, perfecţionarea, controlul, aplicarea, îmbunătăţirea şi verificarea calităţilor fizice şi a elementelor tehnice şi tactice ale studenţilor.

In ceea ce priveşte alcătuirea lecţiei pe patru părţi putem arăta că uneori, cu grupele avansate, se poate trece la efectuarea lecţiei pe trei părţi.

Partea introductivă care, pe lângă raport şi comunicarea sarcinilor lecţiei, urmăreşte asigurarea unei încălziri generale a organismului.

Partea fundamentală care începe în momentul în care e asigurată încălzirea corespunzătoare, încălzire care influenţează favorabil organismul pentru activitatea ce urmează. Incălzirea specială pentru fiecare sarcină în parte se face înainte de a intra în îndeplinirea efectivă a sarcinii respective. Conţinutul părţii fundamentale trebuie să ducă la:

— dezvoltarea calităţilor fizice de bază;

— formarea şi perfecţionarea deprinderilor motrice;

— aplicarea lor în condiţii concrete.

La sfârşitul părţii fundamentale a lecţiei se vor putea face exerciţii speciale pentru dezvoltarea calităţilor fizice de bază.

Partea de încheere care, prin conţinutul ei, trebuie să asigure liniştirea organismului printr'o activitate de intensitate medie şi descrescândă. La sfârşitul lecţiei asistentul va trage concluzia asupra felului cum s'a desfăşurat activitatea, relevând aspectele pozitive şi negative, precum şi progresele înregistrate de studenţi în timpul lecţiei.

Din planul tematic al Editurii Cultură Fizică și Sport pe anul 1954

Au trecut mai bine de patru ani de când Editura Cultură Fizică și Sport a început tipărirea de cărți și broșuri, menite să dea o bază științifică mișcării de cultură fizică și sport din țara noastră.

In tot acest timp, Editura a avut drept bază sarcinile trasate prin Hotărîrea Biroului Politic al Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Român, asupra problemei stimulării și desvoltării continue a culturii fizice și a sportului, din 26 Iunie 1949, care spune printre altele că ...„Editarea de cărți și broșuri în legătură cu problemele culturii fizice, precum și îndreptare, buletine și almanahuri anuale..." trebue să ajute la studierea, stabilirea și aplicarea pe baze științifice a noilor metode de predare și practicare a sportului, la însușirea unei tehnici cât mai avansate și la creșterea măestriei sportive.

Desvoltarea din ce în ce mai largă a mișcării de cultură fizică și sport, atât la orașe cât și la sate, numărul mereu crescând al celor ce practică diferite ramuri de sport, precum și al profesorilor, antrenorilor și instructorilor voluntari, a făcut necesară editarea de cărți și broșuri în cele mai variate domenii și probleme de cultură fizică.

In anul 1954, la fel ca în anii precedenți, această editură și-a propus să dea mișcării de cultură fizică și sport o serie de lucrări, menite să completeze golurile care mai există încă în literatura noastră sportivă.

La alcătuirea planului de editare s'a ținut seama de mai mulți factori și anume :

— de propunerile și sugestiile Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport (prin Direcțiile, Comisiile sale Centrale și Inspecțiile pe ramuri de sport), precum și ale Ministerului Învățământului ;

— de lucrările apărute până în prezent în diferite ramuri de sport și probleme, lucrări care au reușit să acopere în mare parte cerințele cititorilor din țara noastră ;

— de o serie de lucrări editate în cursul anilor trecuți, care nu au fost încă difuzate în întregime și se găsesc în stoc la librăriile din țară ;

— de necesitățile și dorințele cititorilor, precum și de sugestiile și de observațiile acestora, rezultate din consfătuirile organizate în acest scop în țară ;

— de analiza tematică a întregii producții editoriale anterioare, care a arătat sectoarele tematice în care nu au apărut deloc sau au apărut lucrări insuficiente, care nu satisfac nevoile reale.

In afară de toți acești factori, la întocmirea planului pe anul 1954, s'a mai ținut seama și de stadiul de desvoltare a diferitelor ramuri de sport din țara noastră, de legătura dintre specificul regiunilor și practicarea unor ramuri de sport, precum și de caracterul de sezon al anumitor sporturi.

Inainte de a trece la prezentarea și analiza propriuzisă a celor mai importante cărți care vor apare în cursul anului 1954, trebue să menționăm că lucrările de sport apărute în Uniunea Sovietică, pe lângă faptul că au arătat linia de orientare generală, au furnizat editurii un material foarte valoros, mai ales în ceea ce privește lucrările tehnice de nivel superior,

care oglindesc experienţa şi tehnica înaintată a sportului sovietic.

Să vedem acum care au fost preocupările editurii în întocmirea planului de apariţie pe anul 1954.

In primul rând, pentru a asigura o unitate şi un nivel mai înalt atât în organizarea şi desfăşurarea întrecerilor sportive, cât şi în activitatea secţiilor colectivelor sportive, se vor edita o serie de regulamente şi programe pentru secţiile colectivelor sportive.

Astfel vor apare *regulamente de tir, gimnastică, oină, handbal, călărie, baschet* şi *regulamente comentate la fotbal, baschet* şi *box.*

De asemeni, la *gimnastică, haltere, handbal* şi *tir,* se vor tipări programe pentru secţiile colectivelor sportive.

Trebue menţionat că regulamentele comentate la cele mai răspândite ramuri de sport, au fost introduse în planul editurii la propunerea Direcţiei Instruirii Sportive din Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport.

In ceea ce priveşte lucrările de volum mare cu caracter tehnic, menite să sprijine atât sporturile de bază, cât şi alte ramuri de sport, vor apare în cursul anului 1954, următoarele lucrări :

— Manualul de înnot, de Vrjesnevschi, o lucrare sovietică care cuprinde descrierea diferitelor procedee de înnot.

Deosebit de utile sunt aici părţile metodice care prezintă modul de însuşire a tehnicii înnotului. Planificarea antrenamentului pe întregul an, repartizarea sarcinilor generale educative şi de instruire, va contribui la creşterea nivelului performanţelor. Lucrarea se adresează elevilor, studenţilor din învăţământul de cultură fizică, profesorilor, antrenorilor şi sportivilor şi va împărtăşi bogata experienţă sportivă şi pedagogică sovietică.

— Manualul de volei, lucrare originală, care va cuprinde o analiză a procedeelor tehnice şi îndrumări privitoare la jocul de echipă şi antrenament, bazate pe experienţa vastă a echipelor sovietice şi pe aceea a antrenorilor noştri. Lucrarea se adresează colectivelor sportive, antrenorilor, instructorilor şi maselor largi de sportivi.

— Manual de tir, lucrare originală, va contribui la punerea unei baze ştiinţifice în practicarea tirului şi la creşterea măestriei trăgătorilor noştri. Se adresează antrenorilor, instructorilor şi mai ales sportivilor, pentru a-i ajuta să-şi însuşească tehnica tragerii cu arma şi pistolul.

— Manualul de box, de Gradopolov, este o lucrare sovietică de mari proporţii, care tratează toate problemele legate de această ramură sportivă. Tehnica, tactica, antrenamentul şi organizarea activităţii de box, sunt prezentate pe larg, respectându-se principiile fundamentale ale pedagogiei sovietice. Numeroase ilustraţii şi kinograme vor completa textul şi vor ajuta la înţelegerea diferitelor procedee.

— Manualul de haltere, de Lucichin, lucrare care cuprinde tehnica ridicării halterelor, instruirea şi antrenamentul, precum şi indicaţii privitoare la organizarea secţiilor de haltere ale colectivelor sportive. In general cartea oglindeşte bogata experienţă a halterofililor sovietici, care deţin numeroase recorduri mondiale.

— Manualul de tenis de masă, lucrare originală, în care colectivul de autori urmăreşte să prezinte experienţa jucătorilor noştri de tenis de masă şi în mod deosebit tehnica şi stilul lor. Alături de descrierea amănunţită a procedeelor tehnice, sunt date indicaţii privitoare la învăţare şi antrenament, precum şi la tactica jocului. Textul va fi însoţit de numeroase ilustraţii.

— Manualul de atletism, volumul I, sub redactarea lui Vasiliev şi Ozolin, conţine două părţi : în prima parte este descrisă tehnica tuturor probelor atletice — mers, alergare, sărituri şi aruncări, — apoi se arată baza ştiinţifică a acestor exerciţii din punctul de vedere al fiziologiei şi biomecanicei ; în partea a doua se dau indicaţii amănunţite privitor la bazele generale ale învăţării exerciţiilor (probelor) atletice, sunt descrise metodele şi succesiunea instruirii sportivilor începători. Lucrarea este destinată studenţilor din Institutele de Cultură Fizică, dar poate fi folosită şi de profesori, antrenori şi sportivi calificaţi.

— Manualul de baschet, (baschet, tactică şi antrenament) care reprezintă o continuare a lucrării originale

apărute în anul 1952 „Tehnica şi tactica individuală a jocului de baschet".

Manualul cuprinde mai multe capitole care tratează despre diferitele sisteme de apărare, despre atac şi contra-atac şi despre elementele de tactică ale echipelor.

De asemeni lucrarea expune pe larg problemele antrenamentului, cuprinde indicaţii privind organizarea şi desfăşurarea concursurilor de baschet, problemele arbitrajului, preîntâmpinarea accidentelor precum şi un capitol despre materiale şi instalaţii.

Tot pentru sprijinirea activităţii în diferite ramuri de sport, mai sunt prevăzute în planul pe anul 1954 şi alte lucrări cu caracter variat, cum ar fi :

— Culegere de exerciţii pentru probele atletice; pentru creşterea performanţelor sportive la diferite probe atletice sunt necesare o serie de exerciţii pregătitoare şi ajutătoare, care ajută pe sportivi atât la însuşirea tehnicii, cât şi la perfecţionarea deprinderilor motrice specifice fiecărei probe de atletism.

— Cronometrajul în sport, lucrare originală, în care sunt înmănunchiate mijloacele şi sistemele de cronometraj pentru diferite ramuri de sport. Sunt cuprinse indicaţii pentru cronometrori, despre utilizarea cronometrului la competiţii şi antrenamente, modalităţile de verificare a cronometrelor, problema recordurilor, etc.

— Anuarul sportiv pe anul 1953, care va oglindi recordurile şi campionii, precum şi primii zece atleţi şi înnotători din R.P.R., U.R.S.S. şi din ţările de democraţie populară.

In dorinţa de a ajuta la crearea a cât mai multe baze materiale pentru practicarea sportului, atât la oraşe cât şi în mediul sătesc, ţinând seama şi de cererile cititorilor, editura a prevăzut să apară în cursul anului 1954 lucrarea „Amenajări de terenuri şi instalaţii sportive", precum şi lucrarea „Terenul sportiv în colhoz" de Policarpov, care cuprinde descrierea terenurilor pentru practicarea unor ramuri de sport şi modul de amenajare cu mijloace proprii, în mediul sătesc.

Tot în acest domeniu, va mai apare o lucrare originală intitulată „Despre bazele sportive".

In scopul stimulării şi sprijinirii sporturilor naţionale, se va edita un „Manual de oină" care va cuprinde expunerea tehnicii şi tacticii jocului de oină, metodele de învăţare şi procedeele tehnice. Lucrarea se adresează maselor largi, dar mai ales tineretului sătesc şi are drept scop răspândirea cât mai largă a acestui sport naţional.

De asemeni se va edita şi un „Regulament de oină".

Desvoltarea activităţii sportive în mediul sătesc a fost de asemeni în preocupările editurii. la întocmirea planului pe anul 1954, incluzându-se atât lucrări de tehnică sportivă cât şi de propagandă şi organizare.

Astfel citâm : „Cultura fizică iarna la sate", „Terenul sportiv în colhoz", „Gimnastica pentru sate", de Brîchin, care urmăreşte răspândirea practicării exerciţiilor de gimnastică în mediul sătesc (cartea cuprinde descrierea tehnicii exerciţiilor de gimnastică şi învăţarea acestora ; autorul scoate în evidenţă importanţa igienică a practicării gimnasticei, mijloc de întărire a sănătăţii), precum şi „Colective sportive săteşti", „E bine să fii sportiv", „Rolul Căminelor Culturale şi al învăţătorilor în sport".

Mergând pe linia sprijinirii Complexului de Stat G.M.A. se vor edita, atât o lucrare tehnică care va trata despre probele G.M.A., cât şi o lucrare de popularizare a Complexului în masele largi.

Dintre alte cărţi, care cuprind domenii variate ale tematicii editurii, menţionăm : „Educaţia fizică a femeii" de Motîleanscaia, în care se arată particularităţile fiziologice ale antrenamentului femeilor în diferite ramuri de sport şi se dau îndrumări pentru orientarea ştiinţifică a antrenamentului, astfel ca educaţia fizică să contribue activ la întărirea sănătăţii lor ; „Aeromodele de cameră" de Michirtunov şi Pavlov, care cuprinde descrierea aeromodelelor, indicaţii pentru construirea lor, tehnica lansării ; „Pescuitul cu spiningul" de Colganov, în care sunt expuse procedeele tehnice ale pescuitului cu spiningul, caracteristicile pescuitului în diferite ape şi anotimpuri, precum şi la anumite specii de peşti. Această carte va contribui la răspân-

direa în mase a acestui frumos sport.

Pentru popularizarea jocului de tenis se va edita o broşură originală, care va descrie principalele elemente tehnice ale jocului, va cuprinde câteva reguli de desfăşurare a concursurilor şi scurte indicaţii metodice.

Lucrarea „Tenisul mic" de Şochin, adresată copiilor şi tineretului, cuprinde descrierea terenului şi a materialului de joc, precum şi tehnica tenisului mic, joc asemănător tenisului. Lucrarea are drept scop să contribue la răspândirea în ţara noastră a acestui joc, foarte popular în Uniunea Sovietică.

In ceea ce priveşte editarea în anul 1954 a lucrărilor de şah, în planul editurii figurează cartea „Teoria deschiderilor în şah" volumul II, de Paul Keres (volumul I a apărut în cursul anului 1952), care este o continuare a problemelor tratate în primul volum, cu aceeaşi temă.

Fiind o lucrare de studiu, de nivel superior, ea va contribui la perfecţionarea măestriei şahiştilor noştri.

Afară de lucrările tehnice, planul editurii mai cuprinde şi o serie de cărţi cu caracter de popularizare şi literatură beletristică în domeniul sportului.

Aici merită a fi subliniate lucrările: „Cicalov" de N. Bobrov, roman biografic care înfăţişează viaţa interesantă şi faptele eroice ale marelui aviator sovietic V. Cicalov. Munca, perseverenţa, dorinţa de a învinge, devotamentul faţă de Patria sa, toate acestea au făcut din Cicalov eroul iubit al poporului sovietic.

Cartea are un profund caracter educativ şi se adresează mai ales tineretului.

„Mereu înainte" de Raevschi, în care, într'o frumoasă formă literară e redată viaţa unui înnotător sovietic, cu toate bucuriile, succesele şi victoriile sale în sport, obţinute în urma unei munci perseverente, a unor antrenamente corecte.

„Insemnările unui portar" de Achimov, în care autorul povesteşte întâmplări şi fapte interesante din viaţa sa de sportiv.

„Nuvele sportive" de Jack London, înmănunchiază o serie de nuvele dintre care unele de proporţii mari, în care autorul scoate la iveală moravurile putrede din sportul practicat în ţările capitaliste.

Dintre lucrările originale care vor apare în acest domeniu, menţionăm volumul de „Nuvele sportive", lucrarea „Satiră şi humor" (o culegere humoristică şi satirică din viaţa sportivă), „Vulturii", etc.

Pentru a contribui la educara sportivilor noştri, editura şi-a propus în planul pe anul 1954 lucrarea „Problemele de educaţie ale sportivilor" care va cuprinde materiale pentru ridicarea nivelului politic şi ideologic al sportivilor, pentru combaterea manifestărilor nesănătoase în sport, ca vedetismul, cosmopolitismul şi altele.

Lucrările „Sportul în R.P.R." şi „Zece ani de la eliberare", vor reprezenta o trecere în revistă a desvoltării mişcării noastre sportive de la 23 August 1944 şi până acum, urmare a faptului că sportul a devenit o problemă importantă de stat, având spriiinul Partidului şi Guvernului.

In anul 1954, vor apare în Editura Cultură Fizică şi Sport o serie de lucrări în limbile minorităţilor naţionale, maghiară, germană şi sârbă.

Ţinând seama de specificul regiunilor locuite de minorităţile naţionale şi de ramurile de sport care se practică acolo, editura a prevăzut tipărirea în limba maghiară a două lucrări de atletism („Alergări, sărituri, aruncări" şi „Atletism"), a unei lucrări tehnice privind complexul G.M.A. a lucrării sovietice „Jocuri dinamice" de Şitic şi a două lucrări de popularizare adresate satelor.

In limba germană vor apare lucrările „Handbal, program pentru secţiile colectivelor sportive", două lucrări adresate satelor („E bine să fii sportiv" şi „Colective sportive sătesti") şi două lucrări beletristice, „Vulturii" şi „Drumul îndrăzneţilor" de Spiridonov (aceasta din urmă descrie viaţa dintr'o tabără de alpinism din Uniunea Sovietică, îmbinând naraţiunea literară cu expunerea unor procedee tehnice de alpinism).

In limba sârbă vor apare două lucrări dintre care una va înfăţişa realizările în sportul din R.P.R. iar cealaltă va populariza complexul G.M.A.

Din cele arătate mai sus, reese că planul editurii Cultură Fizică şi Sport pe anul 1954 se prezintă mult îm-

bunătăţit faţă de planurile anilor precedenţi.

Editura a reuşit să acopere în mare parte golurile tematice mai importante, să includă lucrări variate, de diferite genuri, dintre care unele se adresează începătorilor, maselor largi, iar unele sportivilor cu o pregătire mai temeinică (din acest motiv s'a pus accentul pe manuale cu volum mai mare şi nivel mai înalt, renunţându-se la broşuri).

Cu toate acestea, mai există unele lipsuri tematice, care vor trebui înlăturate pe viitor, în planul de perspectivă.

Astfel, în mod greşit s'a renunţat la lucrările care să trateze despre „Pentatlon modern" şi „Hochei pe iarbă", ramuri de sport, la care sportivii noştri vor concura în cadrul viitoarei Olimpiade.

De asemeni nu figurează în plan lucrări de fotbal, patinaj, călărie, care ar fi fost totuşi necesare dacă ţinem seama de necesităţile sportului nostru, în actuala etapă de desvoltare.

Ţinând seama însă, de faptul că anumite probleme (privind aceste ramuri de sport) pot fi tratate în cadrul revistelor de specialitate, unde au şi avantajul actualităţii, putem spune că planul editurii pe anul 1954, corespunde în mare parte necesităţilor variate şi mereu crescânde ale mişcării noastre de cultură fizică şi sport, în continuă desvoltare.

PE SCENA TEATRULUI DE ESTRADĂ

„...Și Ilie face sport"

Comedie muzicală în 3 acte de Alex. Andy și Mircea Crișan, cu muzica de Nicolae Kirculescu, laureat al Premiului de Stat

Creșterea continuă a mișcării de cultură fizică și sport din țara noastră, entuziasmul cu care tineretul se întrece pe stadioane, dârzenia cu care sportivii noștri fruntași luptă pentru ridicarea cât mai sus a gloriei sportive a patriei, constitue izvoare de bogată inspirație pentru poeții, scriitorii și compozitorii noștri. Tot mai numeroase sunt scrierile și cântecele inspirate din clocotul stadioanelor, din viața nouă și fericită a tineretului patriei noastre.

Primul spectacol care are principală preocupare sportul, este „...Și Ilie face sport". El aduce pe scenă traiul însorit al unui mănunchi de tineri plecați să-și petreacă concediul într'una din cabanele de pe creasta Bucegilor. Aici zilele trec după voia inimii. Unii fac alpinism, alții joacă fotbal, chiar mai mult acolo sus în mijlocul munților s'a construit și un bazin de înot. Toți fac sport... afară de Ilie, pentru care sportul înseamnă o povară. Și pentru ca să scape de această „povară" el recurge la un subterfugiu: se dă drept campion de înot deși n'a înotat în viața lui și fără să știe că în curând urma să se deschidă bazinul nou construit. Crede că în felul acesta va fi lăsat în pace de tinerii de la cabană. Socotelile lui au dat însă greș. Ilie este ales ca la inaugurarea strandului să execute cu această ocazie o săritură de pe trambulina de 6 metri. De aici începe o serie întreagă de pățanii. O minciună atrage pe alta dând naștere la o serie de peripetii, mai ales că inima lui Ilie începe să bată pentru Mioara, turistă la aceeași cabană. Bietul Ilie, care crede că nu poate face sport, acum încearcă să facă de toate numai să scape de încurcătura în care a intrat. Insfârșit Ilie începe să facă sport. — învață să înoate, face alpinism, însă totul pare zadarnic până se hotărăște să mărturisească cinstit adevărul. Odată cu aceasta constată însă că sportul îl înviorează, îi face bine și că îi place chiar...

După câte se vede din subiect, autorii încearcă să arate că oricine poate face sport, că practicarea sportului întărește sănătatea, dezvoltă armonios corpul și dă dragoste de viață. Argumentele sunt valabile, însă autorii la finalul spectacolului aduc pe scenă un tânăr cu o înfățișare de „grav bolnav" căruia i se recomandă pentru întărire să facă sport, încât îndemnurile celor de pe scenă pentru a-l determina să facă sport, par glume de prost gust. In afară de aceasta nu știm dece autorii s'au simțit datori să-i dea lui Ilie titlul de muncitor fruntaș, deși înfățișarea, atitudinea lui, îl arată greoi, bucuros să doarmă mai mult.

Intr'adevăr lui Ilie nu-i place sportul, dar dacă el ar fi vrednic, activ, câte ar avea de făcut la cabană afară de sport. Să asculte un cântec, să citească, să stea de vorbă cu ceilalți tovarăși. El preferă însă patul — somnul caracteristic lui „Marinică" codașul. Mai nimerit ar fi fost dacă Ilie și în producție era codaș, iar odată cu dragostea lui pentru sport să i se dezvolte și dorința de a munci mai mult, mai bine.

In viața lui de pe scenă, Ilie N. Ilie este întruchipat de Mircea Crișan, unul dintre autorii spectacolului. Poate de aceea, întregul fir al piesei se desfășoară în jurul acestui personagiu, iar ceilalți interpreți nu au o

caracterizare mai precisă, nu sunt decât conturaţi. Spectatorul poate să vadă doar că Mioarei (Virginica Popescu) îi place înotul şi e bucuroasă să cunoască un bun înotător pentru a învăţa din experienţa lui sau că Gherase (Ion Antonescu Cărăbuş) iubeşte, exagerat de mult alpinismul, că Tudorică (Puiu Călinescu) are o adevărată pasiune pentru fotbal, motiv pentru care se ivesc dese certuri pline de humor între el şi Gherase.

adevăraţi sportivi de tip nou. Aici trebue să facem remarca că direcţia de scenă deşi s'a străduit mult pentru a contribui la buna reuşită a spectacolului a greşit aşezându-l pe Rodion Hodovanski într'o atitudine falsă, formalistă ca să interpreteze melodiosul cântec popular „Buciumul". Cântăreţul ar fi trebuit să cânte stând într'o poziţie mai lejeră, mai firească stând pe un scaun sau jos pe iarbă, având eventual alături un acordeon,

O scenă din piesa ...„Şi Ilie face sport"

Celelalte personagii, Stelian Mihail, fraţii Grigoriu, Titi Botez, Hodovanski, Jeni Săndulescu, Horia Căciulescu, deşi au roluri episodice, reuşesc să se facă remarcaţi. In special fraţii Grigoriu, prin cântecele „Să nu-ţi uiţi inima acasă" şi „Să fii tânăr" şi deşi în spectacol ei reprezintă partea pozitivă, tineri care iubesc sportul, autorii nu au scos suficient în evidenţă calităţile unor

mai ales că este vorba de o repetiţie pe care o face pentru programul cultural de la inaugurarea ştrandului. Atunci scena ar fi înfăţişat mai just un crâmpei din viaţa însorită a tineretului de la cabană.

Interpretarea lui Sergiu Stanciu, în rolul boxeurului Păun este forţată, afectată, nu vedem în el pe sportivul de tip nou, un om cu o comportare normală, — obişnuită.

In general spectacolul înfăţişează o frântură din traiul plăcut al tineretului de la cabană; în miezul lui spectacolul nu are însă un argument destul de valabil prin care îndeamnă tineretul să facă sport.

Cu toate defecţiunile semnalate comedia muzicală ...„Şi Ilie face sport" înseamnă un început bun pe drumul făuririi spectacolelor sportive. Piesa este o satiră la adresa celor care, deşi au posibilităţi fizice se feresc, din comoditate, să facă sport. Ea este presărată cu glume — care înviorează şi dau bună dispoziţie.

De asemeni, muzica care însoţeşte spectacolul e de bună inspiraţie. Decorurile lui George Voinescu sunt bine executate şi contribue la luminozitatea cadrului.

Este lăudabil interesul pe care l-a depus Direcţia Ansamblului de Estradă şi mănunchiul de actori fruntaşi pentru a da o interpretare cât mai reală acestui spectacol aşteptat cu mult interes de masele de tineret.

Trebuie să subliniem că cu ocazia punerii în scenă a spectacolului s'a închegat o mai strânsă legătură între oamenii de teatru (autori, actori, muzicanţi) şi Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport. Activişti ai Comitetului au ţinut legătură cu autorii spectacolului şi prin diferite sugestii au căutat să ajute la îmbunătăţirea lui.

Aşa cum se prezintă azi Comedia muzicală sportivă ...„Şi Ilie face sport" este un spectacol distractiv, plăcut. care constituie un pas înainte, un succes pentru mişcarea noastră de cultură fizică şi sport, care are atâta nevoie de literatura originală, care să oglindească entuziasmul şi freamătul vieţii de pe stadioane.

Această iniţiativă frumoasă — lăudabilă, de a aduce pe scena teatrelor teme cu subiect sportiv este bine să fie urmată de cât mai mulţi scriitori şi dramaturgi pentru a îmbogăţi cu lucrări de valoare literatura noastră sportivă şi repertoriul teatrelor.

NINA GHIDICEANU
din Dir. Propagandei C.C.F.S.

Note bibliografice

In Uniunea Sovietică au apărut în ultimul timp și urmează să apară în viitorul apropiat o serie de lucrări de tehnică sportivă și de popularizare a diferitelor ramuri de sport. Pentru a veni în ajutorul sportivilor și celor ce lucrează în domeniul culturii fizice și sportului din țara noastră, dăm mai jos scurte prezentări ale acestor lucrări.

Travin K. M., maestru emerit al sportului: *Bazele tacticii jocului de baschet.* Autorul a generalizat în lucrarea sa experiența înaintată a jocului celor mai bune echipe ale Uniunii Sovietice și a analizat sistemele moderne de atac și apărare. Autorul a acordat multă atenție unor probleme importante, ca pregătirea și alegerea tacticii, acțiunile tactice individuale, aplicarea marcărilor și a combinațiilor. Lucrarea este destinată jucătorilor de baschet și antrenorilor, care doresc să-și ridice calificarea lor sportivă, precum și unui cerc mai larg de amatori ai jocului de baschet.

Ivanov K. N.: *Exerciții acrobatice alese pentru combinațiile de exerciții libere ale maeștrilor gimnasticii sportive.* Lucrarea expune tehnica executării celor mai populare exerciții acrobatice. Tot odată se dau indicații metodice, procedee de ajutor și asigurare, se arată care sunt greșelile principale care se ivesc la executarea exercițiilor. Textul este însoțit de kinograme.

Kreiter B. A.: *Învățarea tirului sportiv cu arma de vânătoare.* In această lucrare este descrisă metoda învățării tirului sportiv cu arma de vânătoare la ținta sburătoare. De asemeni, se arată planul ședințelor de antrenament la tir cu începătorii.

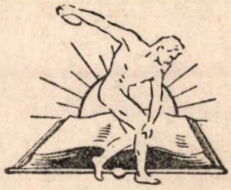
Colectiv de autori: *„Motociclismul".* O lucrare de mari proporții care constituie un manual didactic-metodic de motociclism. El este alcătuit din două părți: în prima parte sunt arătate bazele generale ale instruirii, antrenamentului, organizării și planificării muncii de instruire sportivă în secțiile de motociclism. Este descrisă tehnica mersului cu motocicleta în diferite concursuri. Partea a doua este consacrată pregătirii elementare a motocicliștilor pentru concursuri și problemelor organizării concursurilor de motociclism. Cartea este destinată motocicliștilor sportivi, antrenorilor și cercurilor largi de amatori ai acestui sport.

Romașkov E.: *Excursii turistice cu barca.* In carte găsim minimum necesar de noțiuni elementare despre modul cum se organizează și se desfășoară excursia turistică cu barca. Se dau de asemeni noțiuni despre repararea și întreținerea bărcilor, despre tehnica înotului, despre echipamentul turistului, etc. Lucrarea este destinată cercurilor largi de turiști.

Akimov A., maestru emerit al sportului: *Insemnările unui portar.* Autorul povestește despre viața sa sportivă și dă o serie de sfaturi din domeniul tehnicii sportului, tacticii și antrenamentului. Cartea este destinată fotbaliștilor începători.

Zverev V. P.: *Practicați ciclismul.* In carte, într'o formă populară, se dau sfaturi cum să înveți repede să mergi pe bicicletă. Cartea cuprinde descrierea tehnicii elementare a mersului pe bicicletă și se dau sfaturi în vederea antrenamentului pentru trecerea normelor G.T.O. Lucrarea este destinată celor mai largi cercuri de cititori care doresc să învețe mersul pe bicicletă.

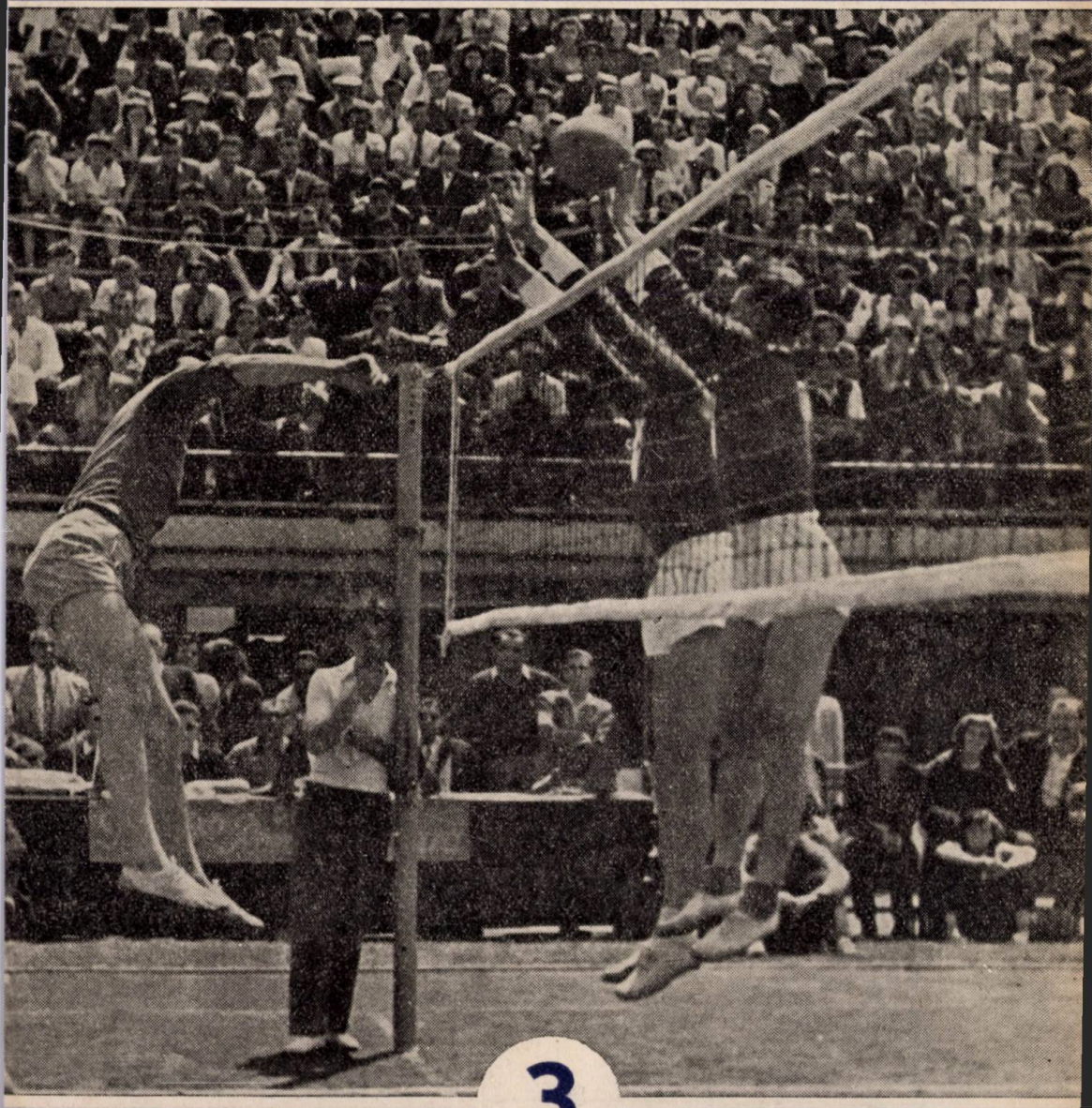
Maidaski P. M.: *Tenisul mic.* In lucrare se vorbește despre importanța tenisului mic, se dau indicații unde și cum trebuie să se joace. De asemeni se expune tehnica și tactica jocului, se dau noțiuni privind instruirea și antrenamentul.



Prețul Lei 3.—

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI



3

ANUL VII 1954

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

Pag

Un an de la încetarea din viaţă a lui I. V. Stalin 1

Prof. I. M. Sarchizov-Serazini şi docent M. I. Leichin

Mecanismul de acţiune al masajului sportiv în combaterea oboselii musculare 5

Vaselin Tomcov

Noţiuni noi în pregătirea baschetbaliştilor 11

Emil Ghibu

Aplicarea învăţăturii lui I. P. Pavlov despre activitatea nervoasă superioară în educaţia fizică 19

Dr. Ulmeanu Florian

Din activitatea colectivului de cercetări ştiinţifice al C. C. F. S. în cursul anului 1953 25

Dr. A. Niţescu şi chimist L. Clejan

O nouă probă funcţională 27

Dr. Miron Georgescu şi Irena Ştefănescu

Lovitura de atac dreapta în volei . . 46

Nedelea Dumitru şi Ciobanu Traian

Cum se organizează activitatea complexului G. M. A. la sate 53

Din activitatea asociaţiei sportive Recolta 58

Note—Informaţii 61

Vasile Moldovanu

Carnet Cultural 63

Redacţia şi Administraţia:
Bucureşti
Str. Aristide Briand Nr. 21
— Tel. 6.29.60 —

Costul unui abonament pe an Lei 36

COPERTA NOASTRĂ

O fază de joc din întîlnirea prietenească de volei dintre reprezentativele R. P. R. şi R. P. Bulgaria.

Proletari din toate țările, uniți-vă !

CULTURA FIZICA ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL VII **APARE LUNAR** **Nr. 3 — 1954**

Un an de la încetarea din viață a lui I. V. Stalin

S-a împlinit un an de cînd a încetat din viață I. V. Stalin, genialul discipol și continuator al operei lui Lenin.

Cauza nemuritoare pentru care Stalin și-a consacrat întreaga sa activitate, trăiește în atotbiruitoarea învățătură marxist-leninistă, în activitatea și lupta Partidului Comunist al Uniunii Sovietice, în dezvoltarea impetuoasă spre comunism a Statului Sovietic, în prietenia indestructibilă a popoarelor libere din lagărul socialismului, în năzuințele de pace și progres ale popoarelor lumii.

Generalizînd experiența construcției socialiste în U.R.S.S. și a mișcării contemporane de eliberare, I. V. Stalin a dezvoltat în mod creator învățătura marxist-leninistă, potrivit noilor condiții istorice, îmbogățind astfel teoria revoluționară cu teze noi.

I. V. Stalin si-a închinat întreaga sa viață slujirii necbosite a măreței cauze a comunismului.

Viața și activitatea sa este strîns legată de victoriile de însemnătate istorico-mondială, pe care popoarele sovietice, conduse de Partidul Comunist al Uniunii Sovietice le-a obținut pe drumul construirii comunismului, visul de veacuri al celor asupriți. De aceea, numele lui Stalin, stă pe bună dreptate alături de numele celor mai mari oameni din istoria omenirii — Marx, Engels, Lenin.

Sub conducerea Partidului Comunist, țara sovietelor a fost transformată dintr-o țară înapoiată, într-o mare putere industrială cu cea mai înaintată agricultură din lume și a făurit o nouă orînduire economică, care nu cunoaște criză și șomaj.

Deși rănile pricinuite de cel de al doilea război mondial au fost foarte mari, prin efortul comun și eroic al popoarelor sovietice, rănile au fost vindecate, economia sovietică cunoscînd astăzi un ritm vertiginos de dezvoltare.

Bazată în dezvoltarea sa, pe tehnica cea mai înaintată, punînd în aplicare mărețele cuceriri ale științei sovietice, știința cea mai înaintată din lume, industria grea, temelia industriei socialiste, a înregistrat și înregistrează progrese considerabile, afirmîndu-se ca industria cea mai dezvoltată din lume.

In anii care s-au scurs de la congresul al XIV-lea al P.C.U.S., ţinut în decembrie 1925, cînd Partidul a adoptat linia industrializării ţării, producţia industrială a U.R.S.S. a crescut de peste 29 ori. Au fost create noi ramuri industriale — industria de tractoare, de avioane, chimică, etc. Au fost create noi centre industriale.

Numai în anul 1953 industria sovietică a construcţiilor de maşini a creat aproximativ 700 de noi tipuri de maşini şi mecanisme din cele mai importante, care asigură progresul tehnic continuu al economiei sovietice. Dintre acestea peste o sută tipuri sînt maşini şi utilaj de mare randament pentru industria uşoară şi alimentară.

In anul 1953 au fost puse în funcţie aproximativ 300 de noi întreprinderi industriale, producătoare de mărfuri de larg consum. In vederea dezvoltării continue şi multilaterale a industriei socialiste, oamenii sovietici desfăşoară o largă acţiune pentru descoperirea şi folosirea rezervelor interne ale întreprinderilor, pentru continua ridicare a productivităţii muncii, pentru reducerea preţului de cost şi îmbunătăţirea calităţii produselor.

In prezent pe baza succeselor obţinute în dezvoltarea industriei grele s-au creat toate condiţiile pentru un avînt vertiginos al producţiei bunurilor de larg consum.

Uniunea Sovietică înfăţişează întregii lumi tabloul unui uriaş avînt al muncii paşnice constructive, închinate ridicării continue a bunei stări materiale şi culturale ale poporului. Sporesc mereu veniturile oamenilor muncii de la oraşe şi sate, se ridică nenumărate construcţii de interes civil, se înfăptuieşte un grandios program de construcţii de locuinţe, palate ale ştiinţei şi culturii, sanatorii, minunate şcoli şi universităţi, cluburi şi biblioteci.

In orînduirea socialistă, unde temelia societăţii o constituie proprietatea obştească asupra mijloacelor de producţie, unde nu există clasă exploatatoare, scopul producţiei socialiste nu este profitul, ci omul cu nevoile sale materiale şi culturale.

Aceasta constituie legea economică fundamentală a societăţii socialiste, pe ale cărei cerinţe se întemeiază politica plină de grijă şi dragoste pentru cei ce muncesc, a gloriosului Partid Comunist al Uniunii Sovietice şi a Statului Sovietic.

Istoricele hotărîri ale Congresului al XIX-lea, precum şi hotărîrile P.C. al U.S. şi ale Guvernului Sovietic din septembrie 1953, primite de poporul sovietic cu entuziasm, sînt încă o dovadă grăitoare în vederea creării în următorii 2—3 ani a unui belşug de alimente şi a ridicării nivelului asigurării populaţiei cu mărfuri alimentare şi industriale.

Rezultatele acestor hotărîri, cît şi a altor măsuri luate de P.C. şi Guvernul Sovietic în vederea ridicării bunei stări a populaţiei sovietice, n-au întîrziat să se arate. Despre toate acestea ne vorbeşte clar şi convingător comunicatul Direcţiei Centrale de Statistică de pe lîngă Consiliul de Miniştri al U.R.S.S.

Agricultura sovietică şi-a mărit suprafeţele în vederea recoltelor din 1953 faţă de 1952 cu 1 400 000 ha. In 1953, baza tehnico-materială a agriculturii a crescut şi s-a întărit. Agricultura sovietică a primit în 1953 — 139 000 tractoare (socotite în tractoare de cîte 15 C. P.) şi 18 000 trac-

toare de prăşit, 41 000 combine cerealiere, peste 2 000 000 de maşini şi unelte pentru munca pămîntului, maşini de semănat, de recoltat şi alte maşini şi utilaj agricol.

Peste 80 % din totalul principalelor munci în colhozuri este efectuat cu tractoare şi maşini de către S.M.T.-uri.

Un puternic avînt capătă pe zi ce trece creşterea animalelor. Veniturile colhoznicilor cresc pe zi ce trece şi odată cu aceasta creşte şi interesul lor pentru dezvoltarea producţiei agricole.

In cursul anului 1953, au fost vîndute populaţiei prin reţeaua comerţului de stat şi cooperatist (în preţuri comparabile) cu 21% mai multe mărfuri decît în 1952.

Nivelul ridicat de trai al oamenilor sovietici este caracterizat şi de faptul că vînzarea unor asemenea bunuri ca autoturisme, a crescut de 2,6 ori faţă de 1952. Nicăieri în lume nu se construieşte atîta spaţiu de locuit ca în U.R.S.S. Investiţiile statului sovietic în construcţiile de locuit au crescut în 1953 cu 11% faţă de 1952, iar volumul investiţiilor capitale în construcţia cultural-socială a crescut cu 22%. Numărul elevilor, studenţilor şi cadrelor de specialişti în toate domeniile de activitate a atins cifre nemaiîntîlnite pînă acum.

Toate aceste succese ale poporului sovietic în opera de construire a socialismului se datoresc politicii înţelepte a Partidului Comunist al Uniunii Sovietice, politica de întărire continuă a alianţei dintre clasa muncitoare şi ţărănime, de întărire a prieteniei frăţeşti dintre popoarele din U.R.S.S., a unităţii moral-politice a societăţii sovietice.

Importanţa istorică a succeselor Uniunii Sovietice apare în întreaga ei strălucire atunci cînd punem aceste succese faţă în faţă cu haosul economic şi mizeria maselor muncitoare din lumea capitalistă, asupra căreia planează spectrul înspăimîntător al crizei capitaliste.

Realitatea ne dovedeşte tot mai convingător că nici cea mai turbată cursă a înarmărilor nu poate salva societatea capitalistă de criză.

Uniunea Sovietică desfăşoară cu consecvenţă tradiţionala sa politică de pace, manifestă o voinţă neclintită de colaborare politică şi economică cu toate ţările. Politica externă a Uniunii Sovietice, constituie o continuare a politicii interne a statului sovietic, care porneşte de la principiul posibilităţii coexistenţei paşnice a sistemului economic socialist şi a celui capitalist. In centrul acestei politici stă convingerea exprimată în nenumărate rînduri de Partidul şi Guvernul Sovietic, că nu există problemă internaţională litigioasă sau nerezolvată care să nu poată fi soluţionată pe cale paşnică, prin acorduri între statele interesate.

Eforturile depuse de Uniunea Sovietică în vederea întăririi şi apărării păcii între popoare, sînt primite cu admiraţie şi recunoştinţă de către toţi oamenii iubitori de pace de pretutindeni, care văd în aceasta o stavilă de netrecut în calea aţîţătorilor la un nou război mondial.

Milioane şi milioane de oameni dornici de pace văd că lupta Uniunii Sovietice pentru pace în întreaga lume corespunde pe deplin intereselor lor vitale.

Această poziţie a Uniunii Sovietice în favoarea colaborării pe plan eco-

nomic şi politic, pentru slăbirea efectivă a încordării în relaţiile internaţionale, poziţie care se bucură de sprijinul popoarelor iubitoare de pace, a fost susţinută cu tărie de delegaţia sovietică la Conferinţa de la Berlin a Miniştrilor Afacerilor Externe ai celor patru mari puteri.

La Berlin s-au pus în discuţie probleme de importanţă vitală pentru cauza păcii. De rezolvarea acestor probleme popoarele îşi leagă speranţe arzătoare.

Exprimînd îngrijorarea profundă a popoarelor Europei în faţa acestei situaţii şi dorinţa lor arzătoare de a evita pericolul care ameninţă pacea, V. M. Molotov a cerut participanţilor la Conferinţa de la Berlin ca, dacă în ce priveşte orînduirea socială a statelor, se recunoaşte existenţa a două lagăre, în problema menţinerii păcii să se pornească de la principiul existenţei unui singur lagăr, al unui lagăr al statelor dornice de pace.

Acest înalt principiu politic, care corespunde opiniei întregii populaţii a globului pămîntesc, constituie baza propunerilor făcute de delegaţia sovietică de la Berlin cu privire la asigurarea securităţii în Europa pentru o pace trainică în întreaga lume.

Poporul romîn alături de toate popoarele iubitoare de pace din întreaga lume, aprobă din toată inima poziţia delegaţiei sovietice la Conferinţa de la Berlin, poziţie care a corespuns pe deplin intereselor paşnice ale ţării şi poporului nostru.

Pentru partidul şi guvernul statului nostru democrat popular, nemuritoarea învăţătură a lui Marx, Engels, Lenin şi Stalin, lupta Partidului Comunist al Uniunii Sovietice şi a Guvernului Sovietic în vederea construirii societăţii comuniste, lupta neobosită pentru apărarea şi întărirea păcii între popoare, constituie un nesecat izvor de forţă în vederea construirii cu succes a socialismului în patria noastră.

Bogata experienţă a Partidului Comunist al Uniunii Sovietice, partid călit şi oţelit în decursul celor peste 50 de ani de existenţă, călăuzeşte activitatea de fiecare zi a partidului nostru, partid marxist-leninist, a cărui preocupare de bază este satisfacerea maximală a nevoilor materiale şi culturale mereu crescînde ale oamenilor muncii din ţara noastră.

Toate victoriile poporului muncitor din ţara noastră, făurite sub conducerea partidului, în lupta pentru înlăturarea exploatării omului de către om, în lupta pentru făurirea şi consolidarea regimului democrat popular, pentru construirea socialismului în ţara noastră, în lupta pentru pace şi prietenie între popoare, sînt strîns legate de aplicarea consecventă şi creatoare a nesecatei învăţături marxist-leniniste, a bogatei experienţe a Partidului Comunist al Uniunii Sovietice.

Poporul nostru muncitor ştie că numai urmînd drumul străbătut de marele său eliberator şi prieten, poporul sovietic, îşi poate făuri un trai fericit, o viaţă îmbelşugată şi liberă.

De aceea poporul nostru, pătruns pe zi ce trece de o conştiinţă socialistă tot mai ridicată, luptă cu hotărîre pentru a învinge greutăţile ce le ridică construirea socialismului în ţara noastră, luptă cu hotărîre pentru a da viaţă hotărîrilor partidului şi guvernului, îndreptate spre înflorirea patriei noastre, spre ridicarea bunei stări a celor ce muncesc, pentru triumful societăţii noi socialiste.

Mecanismul de acțiune al masajului sportiv în combaterea oboselii musculare [1])

Profesor I. M. SARCHIZOV-SERAZINI
și docent M. I. LEICHIN,
de la catedra de Cultură Fizică Medicală a Institutului Central de Stat pentru Cultură Fizică „I. V. Stalin" din Moscova, decorat cu Ordinul Lenin

Catedra de Cultură Fizică Medicală, continuîndu-și activitatea pentru studierea influenței masajului asupra organismului sportivului, în lumina învățăturii lui I. P. Pavlov și pentru crearea pe baza acestei învățături a unor noi principii metodologice în legătură cu folosirea masajului în practica sportivă, s-a ocupat de problema rolului pe care-l joacă acesta în combaterea oboselii la sportivi.

Nu mai trebuie să ne oprim în amănunțime asupra diferitelor teorii ale oboselii. Unele din ele au explicat-o prin epuizarea rezervelor energetice în mușchi, altele — prin blocarea acestora cu produse de arderi. Toate aceste teorii au subapreciat rolul sistemului nervos în apariția și dezvoltarea oboselii.

După cum au arătat lucrările lui I. P. Pavlov și ale elevilor săi, sistemul nervos central joacă un rol excepțional în menținerea îndelungată a capacității de lucru și în apariția oboselii. Orice activitate musculară poate fi realizată numai datorită coordonării efectuate de sistemul nervos central către care se îndreaptă continuu impulsurile venite de la receptorii diferitelor organe care iau parte la activitate. Sistemul nervos simpatic care joacă un rol important în reglarea proceselor metabolice ale mușchilor obosiți este direct subordonat influenței sistemului nervos central.

Explicarea oboselii ca o stare provocată în mod reflex prin sosirea în sistemul nervos central a unui număr foarte mare de impulsuri nervoase venite de la proprioceptori, deschide mari perspective pentru înțelegerea acestui fenomen complex și explică destul de complet modificările care se produc în organism sub influența masajului, modificări pe care le observăm zilnic în practica noastră.

Pentru înțelegerea mecanismului de acționare a masajului asupra proceselor oboselii sportive și, în legătură cu aceasta — pentru crearea unei tehnici raționale de masaj în cazul practicării diferitelor ramuri de sport, are o mare însemnătate reprezentarea mai mult sau mai puțin clară a proceselor care se produc în scoarța creierului.

In timpul executării oricărei activități musculare, spre sistemul nervos

---

1) Referat prezentat la conferința științifică consacrată rezultatelor lucrărilor științifice ale institutului pe anul 1951. Articol tradus din revista Teoria și practica culturii fizice Nr. 4/1953.

central se îndreaptă milioane de impulsuri nervoase de excitaţie, ca urmare a excitării proprioceptorilor din muşchi şi tendoane.

Se ştie că impulsurile nervoase venite de la proprioceptori nu se sting curînd după începerea excitaţiei, ci durează în cursul întregii perioade de excitaţie. Aşa dar, în timpul activităţii musculare ca şi în timpul masajului, şi mai ales în cazul folosirii frămîntatului se îndreaptă spre sistemul nervos central excitaţii care semnalează starea sistemului muscular. Pe baza unei legi fiziologice generale, toate undele de excitaţie care ajung în celulele creierului, găsesc în activitatea acestor celule o oglindire diferită care se transmite ulterior periferiei. Prin aceasta, etajele superioare ale sistemului nervos central asigură reglarea activităţii diferitelor sisteme ale întregului organism.

In procesul activităţii noastre s-a pus problema dacă masajul poate să ridice pe cale reflexă starea funcţională a centrilor din creierul sportivului şi dacă măreşte excitabilitatea generală a organismului mai ales în timpul oboselii.

In legătură cu rezolvarea acestor sarcini am repetat de 240 ori vestita experienţă a lui I. M. Secenov în legătură cu odihna pasivă şi activă după oboseala fizică a membrelor inferioare sau superioare ; în locul exerciţiilor de gimnastică a fost folosit masajul.

Secenov a arătat că refacerea capacităţii de muncă a muşchilor degetului se produce mai curînd nu atunci cînd cel supus experienţei se odihneşte pasiv, ci în perioada în care un braţ se odihneşte şi degetul celuilalt braţ lucrează, ridicînd şi coborînd ritmic aceeaşi greutate, sau cînd pielea acestui braţ este excitată cu un curent electric.

Secenov a presupus că dispariţia senzaţiei de oboseală se produce în urma urmăririi „rezervelor de energie" în sistemul nervos central datorită senzaţiilor care sosesc la el prin nervii senzitivi de la alte organe în activitate.

Sub observaţia noastră s-au aflat 20 de persoane, între 18 şi 25 de ani, printre care studenţi ai Institutului de Cultură Fizică I. V. Stalin şi ai institutului pedagogic regional din Moscova, precum şi auditori ai şcolii medii sanitare. Printre aceştia se aflau sportivi care practicau sistematic sportul, sportivi mai puţin antrenaţi şi persoane care nu practicau de loc sportul.

Experienţele s-au efectuat cu ergografe de tip obişnuit în laboratorul catedrei, izolat, pentru a nu pătrunde nici un zgomot ; temperatura încăperii era constantă. Degetele au fost fixate în acelaşi fel pentru toţi. Nu se fixa degetul mijlociu care executa lucrul. Mişcările ritmice ale degetului care ridică greutatea, erau înregistrate pe un chinograf. Lucrul era efectuat de braţul drept în tempo accelerat, în cadenţa metronomului (104 bătăi pe minut) ; s-a lucrat cu o greutate de 4 kg.

Fiecare din cei supuşi experienţei, acţiona la început cu braţul drept pînă la obosirea completă ; apoi urma o odihnă de 10 minute, după care relua lucrul (pînă ce braţul nu mai putea să lucreze). După aceea cel supus experienţei era supus masării braţului drept, a coapselor şi a spatelui. Ca şi prima activitate, masajul s-a efectuat timp de 10 minute. Rezultatele experienţei erau înscrise în procese verbale.

Pe baza datelor obținute se pot trage unele concluzii. Brațul drept lucra pînă la oboseala completă, apoi trecea la odihnă pasivă ; în această situație, în 9 cazuri capacitatea de muncă a crescut cu 45%, iar în 11 cazuri s-a micșorat cu 55%.

După masarea brațului drept care a lucrat pînă la obosire (masaj de 10 minute) în 10 cazuri capacitatea lui de muncă a crescut cu 50%, iar în 10 cazuri s-a micșorat cu 50%.

După oboseala maximă a brațului drept și masarea ulterioară timp de 10 minute a brațului stîng, în 10 cazuri capacitatea de muncă a brațului drept a crescut cu 90%, iar în două cazuri s-a micșorat cu 10%.

Rezultate pozitive a dat masarea timp de 10 minute a ambelor coapse după activitatea brațului drept pînă la oboseala completă. In ambele cazuri, la toți cei supuși experienței, capacitatea de muncă a brațului drept după masarea coapsei drepte sau stîngi, s-a mărit cu 100% și mai mult.

In cazul masării spateiui, după obosirea brațului drept, capacitatea de muncă a brațului a crescut în 11 cazuri cu 55%, iar în 9 cazuri s-a micșorat cu 45%.

Diferitele rezultate obținute prin folosirea odihnei pasive a brațului obosit (drept) sau în cazul masării aceluiași braț, a spatelui și a brațului stîng, dovedesc intensificarea inegală a stării funcționale a centrilor cerebrali, provocată atît de excitarea receptorilor aflați în piele, cît și a proprioceptorilor prin procedee de tipul frămîntatului, stoarcerii și a netezirii (vezi tabela).

Cea mai mică creștere a capacității de lucru s-a constatat în caz de odihnă pasivă și de masare a brațului obosit. La jumătate din cei supuși experienței, capacitatea de muncă a brațului care a lucrat, a crescut cu 50%, iar la cealaltă jumătate s-a redus pînă la 50%. Un tablou cu totul diferit observăm în cazul masării brațului care nu a lucrat și a coapselor, care nu au luat parte directă la efortul fizic.

La toți cei supuși experienței, capacitatea de muncă a brațului drept după masarea brațului stîng crește cu 90%, iar în cazul masării coapsei drepte și stîngi cu 100% și mai mult.

I. M. Secenov consideră că întreruperea temporară a capacității de muncă a brațului obosit poate fi cauzată numai de excitațiile sistemului nervos. Formulîndu-și concluziile și vorbind despre „încărcarea cu energie a centrilor nervoși", Secenov a presupus în experiențele sale clasice că refacerea rezervelor epuizate de energie nervoasă în timpul oboselii are loc sub influența impulsiilor aferente, prin mărirea excitabilității și ridicarea stării funcționale a anumitor elemente ale sistemului nervos central.

Această ipoteză corespunde datelor actuale ale fiziologiei. In timpul masajului, ca și în timpul mișcării, spre sistemul nervos central se îndreaptă milioane de impulsuri nervoase, rezultate din excitarea proprioceptorilor mușchilor și a tendoanelor lor — datorită frămîntatului adînc, precum și impulsurilor apărute in receptorii pielii sub influența netezirii și a stoarcerii. Aceste impulsuri aferente, apărute în timpul mișcării grupelor musculare care nu participă la activitate, ajungînd în sistemul nervos central, măresc excitabilitatea și starea funcțională a țesutului cerebral și a altor țesuturi.

Numai prin mărirea excitabilității sistemului nervos central se poate explica refacerea parțială și chiar totală a capacității de muncă a brațului

Datele comparative ale duratei capacității de muncă a brațului drept la ergograf, înainte și după masajul aplicat diferitelor porțiuni ale corpului (greutate 4 kg; frecvența ritmului după metronom — 104 lovituri pe minut)

Numele	Vârsta	Activitatea inițială și odihna pasivă	Masaj (10 minute)				
			brațul drept	brațul stîng	coapsa dreaptă	coapsa stîngă	spatele
S–a	22	6 min 18 s	21 min 19 s	19 min 15 s	21 min 17 s	9 min 13 s	18 min 44 s
		8 min 57 s	30 min 33 s	33 min 9 s	96 min 9 s	37 min	56 min 57 s
T–r	21	5 min 10 s	3 min 19 s	2 min 32 s	3 min 12 s	4 min 23 s	4 min 56 s
		12 min 45 s	4 min 17 s	13 min 27 s	19 min 08 s	17 min 44 s	6 min 49 s
S–a	23	1 min	1 min 22 s	1 min 52 s	1 min 49 s	2 min 04 s	1 min 47 s
		1 min 30 s	2 min	6 min 08 s	3 min 16 s	5 min	2 min 55 s
G–a	22	2 min 54 s	3 min 16 s	4 min 03 s	7 min 30 s	7 min 37 s	32 min 33 s
		5 min 06 s	7 min 8 s	10 min 14 s	12 min 57 s	8 min	20 min 26 s
S–a	24	1 min 14 s	1 min 16 s	1 min 18 s	1 min 32 s	1 min 17 s	2 min 45 s
		1 min 25 s	47 s	55 s	2 min 19 s	1 min 30 s	2 min 50 s
S–a	25	4 min 14 s	2 min 46 s	3 min 50 s	3 min 42 s	2 min 50 s	3 min 42 s
		1 min 11 s	3 min 14 s	11 min 10 s	4 min 51 s	6 min 05 s	3 min 58 s
R–a	18	1 min 38 s	2 min 11 s	12 min 16 s	1 min 29 s	3 min 12 s	4 min 18 s
		2 min 07 s	1 min 40 s	8 min 58 s	4 min 28 s	14 min 44 s	3 min 21 s
Z–a	25	2 min 38 s	15 min 19 s	13 min 03 s	71 min 14 s	15 min 08 s	24 min 15 s
		10 min 37 s	26 min 15 s	41 min 10 s	34 min 04 s	40 min 15 s	18 min 07 s
L–a	21	13 min 42 s	26 min 17 s	26 min 49 s	35 min 10 s	25 min 33 s	34 min 28 s
		5 min 45 s	30 min	45 min 50 s	60 min	74 min 11 s	49 min 59 s
B–a	18	10 min	peste 1 oră	peste 1 oră	6 min 35 s	4 min 03 s	3 min 59 s
		18 min 40 s	5 min 74 s	17 min 52 s	8 min 5 s	4 min 52 s	1 min 14 s
T–a	18	2 min 06 s	4 min 12 s	5 min 44 s	19 min 24 s	10 min 07 s	18 min 27 s
		9 min 52 s	3 min 50 s	13 min 24 s	24 min 55 s	21 min 15 s	20 min 38 s
M–a	19	1 min 17 s	peste 1 oră	peste 1 oră	5 min 18 s	2 min 05 s	25 min 04 s
		4 min 28 s	15 min 02 s	23 min 40 s	22 min 15 s	9 min 14 s	37 min 23 s
B–ia	19	15 min 20 s	19 min 17 s	20 min 46 s	16 min 39 s	13 min 24 s	18 min 34 s
		5 min 36 s	20 min 47 s	26 min 56 s	24 min 47 s	26 min 55 s	15 min 18 s
N–a	21	6 min 27 s	8 min 19 s	7 min 22 s	9 min 26 s	8 min 27 s	6 min 17 s
		3 min 14 s	7 min 14 s	15 min 19 s	15 min 41 s	12 min 53 s	4 min 23 s
R–a	19	10 min 32 s	12 min 28 s	9 min 24 s	8 min 36 s	10 min 28 s	11 min 18 s
		6 min 09 s	13 min 41 s	20 min 31 s	14 min 57 s	21 min 16 s	10 min 03 s
M–a	22	8 min 16 s	12 min 15 s	6 min 13 s	9 min 23 s	10 min 34 s	8 min 49 s
		5 min 28 s	9 min 14 s	14 min 22 s	15 min 18 s	31 min 18 s	11 min 36 s
S–a	21	14 min 19 s	16 min 24 s	13 min 42 s	14 min 41 s	15 min 06 s	12 min 39 s
		7 min 06 s	8 min 51 s	31 min 43 s	19 min 17 s	25 min 18 s	8 min 27 s
K–a	23	5 min 14 s	9 min 34 s	7 min 16 s	6 min 34 s	9 min 24 s	6 min 14 s
		2 min 49 s	4 min 18 s	21 min 54 s	16 min 08 s	29 min 43 s	5 min 43 s
L–a	21	7 min 18 s	10 min 31 s	8 min 21 s	11 min 29 s	12 min 07 s	12 min 19 s
		4 min 27 s	9 min 16 s	15 min 49 s	14 min 17 s	27 min 32 s	14 min 03 s
A–a	20	4 min 27 s	5 min 18 s	5 min 13 s	8 min 52 s	11 min 04 s	6 min 18 s
		1 min 44 s	4 min 47 s	14 min 58 s	13 min 47 s	18 min 53 s	4 min 35 s

Observație. Numărătorul — înainte de masaj; numitorul — după masaj.

drept (care lucrează pînă la oboseala completă) în cazul masării mușchilor care nu participă la activitate.

Trebuie să presupunem că în caz de odihnă pasivă mărirea excitabilității sistemului nervos central este neînsemnată : în cazul masării brațului obosit la maximum, la unii excitația crește, iar la alții dimpotrivă scade. In cazul masării diferitelor grupe musculare care nu participă la activitatea fizică, excitabilitatea sistemului nervos central crește, iar starea funcțională a centrilor cerebrali se ameliorează.

Cu cît este mai puternic aparatul muscular care este supus influenței masajului, cu atît cuprinde mai mulți proprioceptori, cu atît e mai puternic impulsul aferent care apare și care e capabil să producă modificări și mai intense în sistemul nervos central. Este posibil ca aceste cauze să explice mărirea mai pronunțată a capacității de muncă a brațului obosit în cazul masării coapselor, care au un aparat proprioceptor mai puternic decît, de pildă, brațul.

Analizînd datele obținute de fiecare sportiv supus experienței, nu am putut să nu observăm o oarecare dependență a acestor rezultate de tipurile activității nervoase superioare.

In condiții egale de experiență la posibilități egale, indicii mai ridicați în ceea ce privește efectuarea activității experimentale și în ceea ce privește refacerea capacității de muncă, aparțin tipurilor vioi și liniștit.

Cercetările noastre ne permit să tragem următoarele concluzii preliminare :

1. Masajul corect efectuat are o mare însemnătate în combaterea oboselii sportive.

2. Recomandarea nepotrivită și deseori greșită a masajului sportiv în cazul oboselii sportive a fost o oglindire a înțelegerii nu tocmai juste a fondului oboselii în fiziologie și a ignorării aproape totale a însemnătății sistemului nervos central ca regulator în apariția oboselii.

3. Pentru a înțelege mecanismul influenței masajului asupra proceselor oboselii sportive are o importanță esențială cunoașterea proceselor care se desfășoară în sistemul nervos central și a reacțiilor corespunzătoare în organe și sisteme în cazul acțiunii diferiților excitanți, printre care și masajul, asupra organismului.

4. Rezultatele obținute de noi, dovedesc ridicarea inegală a stării funcționale a centrilor cerebrali, provocată atît de excitarea receptorilor aflați în piele cît și a proprioceptorilor cu ajutorul procedeelor de tipul frămîntatului, stoarcerii și netezirii. Mărirea neînsemnată a capacității de muncă a brațului obosit la maximum se datorește odihnei pasive și masării acestui braț. O creștere deosebit de eficace a capacității de muncă a brațului obosit la toți cei supuși experienței, s-a observat în cazul masării brațului care n-a lucrat (stîng) și a coapselor.

5. Cea mai bună refacere a capacității de muncă a grupelor musculare obosite ale brațului care a lucrat (drept) în cazul masării brațului stîng și a coapselor trebuie explicată prin apariția — sub influența masajului — a impulsurilor aferente în grupele musculare care nu participă la activitate, și care ajungînd în sistemul nervos central, măresc excitabilitatea și ameliorează starea funcțională a țesutului creierului. Potrivit legii inducției nega-

tive apar condiţiile care înlesnesc restabilirea stării active a celulelor nervoase obosite din scoarţa marilor emisfere.

6. Cu cît aparatul muscular supus influenţei masajului e mai puternic şi mai întins, cu atît proprioceptorii pe care-i cuprinde, sînt mai numeroşi, cu atît impulsul aferent capabil să producă modificări şi mai intense în sistemul nervos central (ceea ce se vede din exemplul masării coapselor) e mai puternic.

7. Creşterea neînsemnată a capacităţii de muncă după odihna pasivă a fost remarcată în experienţele noastre în cazul masării de scurtă durată a grupelor musculare obosite ale braţului drept. O creştere mai însemnată a fost observată în cazul masării braţului stîng. In cazul unui masaj îndelungat (pînă la 50 minute) aplicat braţului care n-a lucrat (stîng) şi braţului care a lucrat (drept) noua oboseală a ambelor braţe a intervenit mai rapid după odihna pasivă.

8. Experienţele arată că în combaterea oboselii diferitelor părţi ale organismului se recomandă masarea grupelor musculare care nu au participat direct la activitatea fizică. Masajul nu trebuie să fie îndelungat.

Noțiuni noi în pregătirea fizică generală a baschetbaliștilor

Articol scris pentru revista Cultură fizică și sport

VASELIN TEMCOV
Maestru emerit al sportului din Republica Populară Bulgaria

În ultimii ani baschetbaliștii romîni și bulgari au avut ocazia să se întîlnească deseori atît în jocuri separate cît și în marile turnee și campionate.

Impresia produsă asupra noastră, privind comportarea baschetbaliștilor romîni, era de-a dreptul negativă, deoarece nu exista o concordanță între măestria tehnică și pregătirea lor fizică. Regulat, jucătorii romîni prin slaba lor pregătire fizică, nu rezistau unei întîlniri întregi. Presiunea și tempoul scădeau, pierdeau precizia coordonării lor, iar nivelul tehnic în conducerea balonului, slăbea treptat.

Baschetbalistele noastre susțin că slaba pregătire fizică a jucătoarelor romînce se datorește faptului că ele nu fac antrenamente „prea tari", necesare obținerii unei rezistențe superioare în pregătirea fizică (de exemplu alergările de cros) de teamă să nu-și piardă supleţea. Asemenea temeri nejustificate, existau odinioară și la unele baschetbaliste fruntașe de ale noastre. A gîndi astfel, înseamnă a fi foarte greșit.

Pregătirea fizică generală mărește posibilitățile funcționale ale organismului. Datorită acestei pregătiri, se dezvoltă calitățile de viteză, forță, rezistență și îndemînare. Iar ca urmare a unor înalte calități morale se obține și o varietate bogată în joc.

Pentru a se putea atinge nivelul cel mai înalt în antrenamentul sportiv, este necesară transformarea întregului organism al baschetbalistului. Prin aplicarea celor mai diferite exerciții fizice se va transforma înainte de toate activitatea sistemului nervos central, activitatea sistemelor organelor interne și a aparatului locomotor — mușchi.

Pregătirea fizică generală este tot atît de necesară începătorilor cît și celor mai buni maeștri. La începători, pregătirea fizică generală trebuie să cuprindă 70—80% din instruirea lor, iar la avansați, unde antrenamentele decurg conform calificării sportive și unde se pune accent pe o pregătire specială, ea nu va trebui să fie mai mică de 30—35% din întreaga pregătire.

Exerciții fizice și antrenamente, cu caractere variate, se fac în tot timpul anului, indiferent de perioada de pregătire și de condițiile atmosferice. Pînă și în ultima fază a pregătirii în vederea întîlnirilor, va trebui să se acorde o atenție deosebită menținerii și măririi rezistenței generale, care îmbinate cu buna conducere a balonului, cu mișcările corpului și cu diferitele combinații tactice, va imprima jocului dinamismul și spectaculozitatea dorită.

Un punct important în munca anuală a baschetbaliștilor va trebui să-l

constituie principiul „efortului maxim“ care aduce după sine, o mai perfectă însuşire a tehnicii şi totodată obţinerea de rezultate mai bune.

Experienţa a arătat că antrenamentele pot fi făcute cu succes şi de două ori pe zi. Teama de supraantrenament cu nimic nu este justificată, atît timp cît se fac antrenamente „tari“ şi „uşoare“, în baza unui plan bine gîndit; combinat cu odihna deplină (în special necesară sistemului nervos) jucătorii pot să-şi menţină forma sportivă întregul sezon.

Exerciţiile de gimnastică vor trebui să fie diferite şi să cuprindă pe cît posibil cît mai multe grupe musculare

Supraantrenamentul apare cînd se combină forma nereală a efortului cu odihna activă, sub diferite forme, sau atunci cînd echipa nepregătită fiziceşte, trece la antrenamente continue mult încărcate.

Ca exemplu, ne poate ajuta în această problemă, pregătirea făcută de către baschetbaliştii sovietici, în vederea Jocurilor Olimpice de la Helsinki.

La Leningrad, în ultima ei fază de pregătire, echipa sovietică a susţinut 25 de întîlniri cu cele mai bune echipe din Uniune. Ei făceau zilnic cîte două antrenamente, dintre care un cros.

Antrenamentul de bază nu dura mai puţin de 3 ore, iar aproximativ 60—80 minute erau destinate jocului, indiferent dacă se juca cu vreo echipă din localitate sau se formau două echipe de 5. Ca rezultat, rezistenţa arătată de echipa sovietică la Helsinki a fost de-a dreptul uluitoare.

Unul din cele mai preţioase exerciţii pentru fortificarea corpului, pentru întărirea inimii, pentru buna dezvoltare a cutiei toracice şi a plămînilor, pentru întărirea sistemului muscular, un minunat şi preţios element pentru dobîndirea pregătirii fizice, atît de necesară baschetbaliştilor, îl reprezintă *alergările de cros.*

Antrenamentul, prin alergări de cros, este compus, ca și la celelalte antrenamente din 4 părți:

1. Partea introductivă — exerciții de front.
2. Partea pregătitoare — exerciții de gimnastică (formate din gimnastica de bază).
3. Partea de bază — alergarea.
4. Partea de încheiere — exerciții de calmare, relaxare sau duș cald.

In prima alergare, distanța de parcurs nu va trebui să depășească 2.000 m. Terenul să nu fie prea accidentat. E recomandabil ca primele alergări să se desfășoare pe un teren moale, bătătorit, pentru a se evita clacări și luxații.

Terenul de parcurs, trebuie să fie schimbat la intervale scurte, deoarece obstacolele de acum cunoscute devin plictisitoare și nu mai reprezintă interes vizual. Este de preferat ca antrenorul să aleagă cu atenție terenul pe care se va face alergarea, descriind dinainte starea lui. In timpul alergării, antrenorul va fi în fruntea sau în stînga grupei, pentru a dirija tempoul și a da sfaturile necesare menținerii corecte a corpului, umerilor, capului, mișcarea mîinilor și a picioarelor.

A început alergarea de 6000 m pe teren variat. Maestra sportului Dora Vasileva conduce coloana, iar antrenorul fuge alături.

Cea mai mare importanță trebuie acordată respirației corecte. Ea trebuie să fie uniformă, egală și pe cît posibil adîncă. Inspirația va fi făcută pe nas, iar expirația pe gură. O importanță deosebită va fi acordată expirației.

Printr-o expirație profundă, care se poate face și zgomotos (ca și cum

s-ar sufla asupra unor mîini înghețate) se dă afară aerul de rezervă din plămîni şi în acest fel se reuşeşte perfecta aerisire a organelor respiratorii.

Obişnuit, expirația se face la 4—6 paşi, iar inspirația la 3—4 paşi. Bine înțeles numărul paşilor în timpul inspirației şi expirației, depinde de tempoul alergării şi de posibilitățile individuale ale alergătorului.

In timpul alergării este interzis a se vorbi, a rîde sau a cînta, deoarece se pierde ritmul respirației.

Unul dintre jucătorii disciplinați şi cu experiență va trebui să încheie plutonul, pentru a urmări starea şi felul cum se manifestă cei rămaşi în urmă şi la nevoie să anunțe pe antrenor sau pe cei ce conduc.

Alergările de cros, vor trebui făcute de două ori pe săptămînă. Paralel cu sporirea numărului de alergări, va fi mărită şi distanța. Treptat tempoul va fi accelerat iar terenul ales pentru parcurs va trebui să cuprindă urcuş şi coborîş. Pe timp friguros, jucătorii vor fi bine îmbrăcați. Incălțămintea va fi comodă, fără să jeneze, iar picioarele trebuie înfăşurate cu ciorapi de lînă, ferite pe cît posibil de apă. După terminarea alergării, nu se recomandă să se stea în frig. Este de preferat să se facă duş cald, iar atunci cînd nu este

Grupa de baschetbaliste din echipa Institutului de cultură fizică execută antrenament în aer liber, pe terenul de baschet, acoperit de zăpadă.

posibil acest lucru, corpul să fie fricționat pînă la înroşire cu o cîrpă moale, după care se vor îmbrăca haine calde şi uscate.

Echipele noastre de baschet şi în special loturile naționale execută alergări de cros în tot timpul anului. Lotul național masculin parcurge distanțe ce depăşesc 10.000 m, iar lotul feminin, în perioada de pregătire de iarnă din

anul trecut, parcurgea distanța de 5.000 m—8.000 m, pe teren cu zăpadă. Un astfel de teren, deși e foarte obositor, îngreunînd simțitor alergarea și împiedicînd pe alergător să fugă cu ridicarea cît mai sus a genunchilor, este necesar. Deseori se alegea teren înghețat, alunecos sau moale noroios. Alergarea atentă pe un asemenea teren ajută totodată și la întărirea gleznei. După astfel de antrenamente, în componența lotului feminin de baschet, nu s-a înregistrat în cursul anului trecut nici un fel de traumatism mai serios (amintesc aci, pe renumitul atlet cehoslovac Emil Zatopek, care vara trecută fiind în Orașul Stalin de pe malul Mării Negre, ca oaspe al țării noastre, se antrena zilnic, parcurgînd mii de metri prin nisipul adînc de pe malul mării).

Odată cu avansarea pregătirii, alergările de cros capătă un caracter special. Partea de bază a antrenamentului durează mai puțin, dar devine mai intensă și mai importantă. După ce se face încălzirea organismului atît pe loc cît și în mers, se execută cîteva „atacuri". Prin „atac" înțelegem o variantă din exercițiile fizice, care după caracter se apropie de mișcările ce se fac în jocul de baschet. Aceste „atacuri" constau în scurte sprinturi printre copacii din pădure. Copacii reprezintă adversarul pe care noi căutăm să-l depășim, întrebuințînd toată gama mișcărilor cunoscute.

Astfel folosind diferitele fente, punînd în continuă mișcare corpul și mîinile, vom simula prin săritură prinderea balonului în aer, aruncarea lui la coș, blocajul „la om", etc. Jucătorii fug unul în spatele celuilalt, la o oarecare distanță, fiecare repetînd ceea ce face înaintașul lui. Va fi și mai bine, ca în următoarele „atacuri" fiecare jucător în parte să fie lăsat să execute „atacul" alegîndu-și mișcările după inițiativa lui. Intr-un antrenament se vor face 4—5 „atacuri", fiecare de cîte 5 minute, cu scurte pauze între ele. In timpul pauzei, jucătorii vor continua prin alergare ușoară sau mers să execute mișcări pentru relaxarea mușchilor.

Deseori antrenamentele de cros, vor fi combinate cu aruncări cu pietre (în loc de greutate), sărituri în lungime, de pe loc cu un singur sau cu două picioare, sărituri în înălțime, prin atingerea unor crengi mai înalte de copac, cățărarea cu viteză pe copaci, fuga prin pădure, etc.

Alergările de cros au constituit bogate și prețioase elemente pentru pregătirea fizică generală a baschetbaliștilor. Ele au influențat multilateral perfecționarea măestriei lor.

Din cele arătate mai sus, nu trebuie înțeles că instruirea în tehnica și tactica jocului, e mai puțin importantă. Din contră această instruire reprezintă cea mai mare parte din pregătirea baschetbaliștilor. In această privință sînt concludente cuvintele rostite de antrenorul campioanei mondiale Zîbina : „Specializarea nu este o muncă complicată cînd există la bază o bună pregătire fizică generală. Avînd un astfel de fundament, specializarea este o plăcere. Cine vrea să devină un bun sportiv, trebuie să aibă perseverența și voința de a munci pentru dezvoltarea fizică multilaterală".

Dăm mai jos, un program săptămînal de antrenament, bazat pe maximum de efort. El a fost aplicat cu strictețe de echipa „Spartak" din Sofia, în ultima săptămînă de pregătire înaintea desfășurării turneului final al campionatului Republicii Populare Bulgaria, care a avut loc la Sofia între 7 și 14 noembrie 1953 (Echipa „Spartak" s-a clasat pe locul doi în clasamentul final)

PROGRAM DE ANTRENAMENT

Data	Ora	Cuprinsul
luni 26 octombrie	8,00	Sculare.
	8,00 — 8,15	Spălarea.
	8,15 — 8,45	Gimnastica de înviorare.
	8,45 — 9,00	Discuţii, comentarii.
	9,00 — 9,30	Gustarea.
	9.30 — 9,45	Revista presei — făcută de către jucătorul I. M.
	9,45 —10,15	Oră liberă.
	10,15 —10,30	Pregătirea pentru primul antrenament.
	10,30 —12,00	PRIMUL ANTRENAMENT
		40 minute: cros în „Parcul libertăţii", cu exerciţii de gimnastică (3.000 m într-un tempo schimbător cu două „atacuri"); 50 minute: partea specială lucru individual cu aruncarea balonului la coş în funcţie de posturi. Jocuri lente cu şi fără balon. De exemplu se joacă baschet timp de 10 minute, între două echipe de 5 jucători. Pasarea balonului între jucători se face prin rostogolirea mingii pe pămînt. Pasarea balonului prin cerc (înafara aruncării la coş) nu este permisă, ea fiind penalizată, iar balonul intră în posesia echipei adverse.
	12,30	Masa de prînz.
	pînă la 14,30	Oră de somn (obligatorie după pauza mesei).
	14,30 —15,15	Oră liberă.
	15,15 —15,30	Discuţii şi pregătirea pentru cel de al doilea antrenament.
	15,30 —17,00	AL DOILEA ANTRENAMENT
		Antrenamente pe posturi şi pe grupe separate: jocuri de concurs între echipe de 2 şi 3 persoane formate din grupe separate.
	18,00	Gustare uşoară (sandviş şi fructe).
	18,15 —18,45	ŞEDINŢA DE LUCRU A ECHIPEI
		Cunoaşterea sarcinilor de bază prevăzute în programul săptămînal de antrenament.
	18,45 —19,45	Oră destinată activităţii personale.
	19,45 —20,00	Discuţii şi pregătirea pentru antrenamentul de bază.
	20,00 —22,00	ANTRENAMENTUL DE BAZĂ
		Antrenament pentru iniţierea lotului cu probleme de instruire:
		1. Variantă în apărare la o apărare strînsă.
		2. Joc cu întreruperi.
		3. Repetarea a două combinaţii de bază survenite în timpul jocului.
		4. Duş cald. Analiza antrenamentului de către maestrul sportului G. D.
	22,30	Masa de seară.
	23,30	Stingerea (lumina se stinge de către ofiţerul de serviciu, exact la ora fixată).
marţi 27 octombrie	8,30	Sculare.
	8,30— 8,45	Spălarea.
	8,45— 9,15	Inviorarea de dimineaţă.
	9,30	Gustarea.

Data	Ora	Cuprinsul
	10,30—12,30	PRIMUL ANTRENAMENT Antrenament pe posturi: aruncări libere la coș și din lovituri de pedeapsă.
	13,00	Masa de prînz.
	14,00—16,00	Oră de somn.
	16,00—18,00	Timp liber.
	18,00—20,30	ANTRENAMENTUL DE BAZĂ Antrenament tactic cu probleme de instruire: 1. Variantă în apărare la o apărare strînsă, pe întreaga porțiune a jumătății terenului, variantă în apărare la o apărare de zonă, contraatacuri. 2. Fente de joc cu centrul. 3. Oprirea scurtă a jocului pentru repetarea a două combinații de bază. 4. Oprirea scurtă a jocului pentru repetarea loviturilor de pedeapsă la împrejurările jocului. Duș cald. Analiza antrenamentului de către maestrul sportului A. K.
	21,00	Masa de seară.
	pînă la 22,00	Plimbare.
	22,30	Stingerea.
miercuri 28 octombrie	8,00	Sculare.
	8,00— 8,15	Spălarea.
	8,30—	Gustare ușoară (un sandviș și fructe).
	9,00—10,00	PRIMUL ANTRENAMENT Antrenament pentru rezistență generală: cros în „Parcul Libertății" cu exerciții de gimnastică, sprinturi scurte și exerciții de relaxare. Partea specială: jocuri lente cu sprinturi pe teren de baschet, cu și fără balon.
	10,30	Gustarea a doua.
	11,00—11,30	Citirea în colectiv a unor capitole din cartea „Olimpiada de la Helsinki" de Pavel Văjenov. Citesc jucătorii K. T. și M. K.
	11,30—12,15	Odihnă.
	12,30—14,00	ANTRENAMENT APARTE CU UN CARACTER SPECIAL Examen de control asupra tehnicii (rezultatele sînt explicate pe o tablă specială).
	15,00	Masa de prînz.
	pînă la 17,30	Oră de somn.
	18,00	Gustare ușoară.
	pînă la 20,00	Oră destinată activității personale.
	20,00—22,30	ANTRENAMENT DE BAZĂ Antrenament special de tactică în vederea jocului de probe cu echipa fruntașă a clasamentului „Udarnic". Duș cald. Analiza antrenamentului de către U. P.
	23,00	Masa de seară.
	24,00	Stingerea.
joi 29 octombrie	11,00—11,30	ZI DE ODIHNĂ ACTIVĂ Joc de besbol între două echipe. (Astfel de jocuri provoacă interes și influențează pregătirea fizică multilaterală a baschetbalistului). În jocul de baschet se produc inopinat numeroase sprinturi scurte cu mișcări repezi ale mîinilor.

Data	Ora	Cuprinsul
		Masa de prînz.
		Oră de somn.
		Referat asupra cărţii „Marcajul în jocul de baschet" a lui S. Spandarian, maestru emerit al sportului al U.R.S.S.
		Referat citit şi explicat de către maestrul emerit al sportului N. K.
		Pînă la masa de seară, ora destinată activităţii personale, este întrebuinţată pentru şedinţa conducerii şi pentru pregătirea materialului în vederea confecţionării unei gazete de perete cu tema „Cunoaşteţi adversarul". Redactor responsabil — căpitanul echipei, maestrul sportului V. K.
		Imediat după masa de seară, vizionarea în colectiv a unui film cu temă eroică.
vineri 30 octombrie	Pînă la prînz	Activitate personală, baie caldă, masaj, vizita medicală, controlul dinţilor de către medic, etc.
	16,00—18,30	ANTRENAMENT DE BAZĂ
		Antrenament special de tactică prin joc de probă în compania puternicei echipe „Locomotiv". Duş cald. Analiza antrenamentului, făcută de maestrul sportului V. V.
sîmbătă 31 octombrie	9,15— 9,45	Revista evenimentelor săptămînale făcută de către jucătorul P. G.
	10,00—12,00	PRIMUL ANTRENAMENT
		Antrenament pe posturi. Aruncarea liberă la coş şi din lovituri de pedeapsă.
	16,30—17,45	ŞEDINŢA DE LUCRU A ECHIPEI
		Raport de activitate privind munca din ultimele 6 zile. Raportul este pregătit şi dat citirii de V. V. şi I. M.
	18,00—20,30	ANTRENAMENT DE BAZĂ
		Antrenament special de tactică, prin joc de probă în compania puternicei echipe „Torpedo". Duş cald. Analiza antrenamentului făcută de maestrul sportului V. K.
	21,30	Masa de seară.
	pînă la 22,30	Plimbare cu cîntece.
	23,00	Stingerea.
duminică 1 noiembrie		Zi destinată activităţii culturale şi personale. Nu se respectă decît orele de masă.

Notă. In toată perioada de lucru a celor 6 zile, se va alcătui un grafic specila în care se va ţine evidenţa manifestărilor „bune" şi „rele".

Graficul va fi întocmit pentru fiecare jucător în parte. Manifestările bune vor fi punctate cu „roşu" iar cele rele cu „negru". In raportul ce se ţine sîmbăta, se vor arăta jucătorii care au întrunit cele mai multe puncte „roşii" şi cei care au cele mai multe puncte „negre".

Aplicarea învățăturii lui I. P. Pavlov despre activitatea nervoasă superioară în educația fizică[1])

EMIL GHIBU
aspirant la Institutul de cultură fizică Leshanft din Leningrad

Activitatea Institutelor de cercetări științifice în domeniul culturii fizice și a catedrelor Institutelor de cultură fizică din Uniunea Sovietică au fost, de la sesiunea unită a Academiei de științe și a Academiei de Științe Medicale a U.R.S.S., îndeosebi îndreptate spre aplicarea învățăturii lui I. P. Pavlov în problemele specifice ale educației fizice.

Pentru cunoașterea rezultatelor obținute, analizăm principalele probleme tratate în ultimele lucrări apărute în Uniunea Sovietică și anume: „Învățătura lui I. P. Pavlov despre activitatea nervoasă superioară — baza științifică a educației fizice", de A. N. Crestovnicov; „Învățătura lui I. P. Pavlov despre tipurile de activitate nervoasă superioară", de G. S. Cupalov; „Bazele fiziologice ale culturii fizice și sportului", sub redacția lui B. Zimchin; „Psihologia sportivă" (autoreferat) de A. T. Puni.

I. **Bazele generale teoretice ale activității nervoase superioare**

I. P. Pavlov a arătat necesitatea studierii unitare a organismului, în strînsă legătură cu mediul înconjurător.

Pe baza unui bogat material experimental, I. P. Pavlov a formulat legile de activitate ale proceselor ce iau naștere în scoarța cerebrală, sub acțiunea mediului extern și intern.

1. I. P. Pavlov a dovedit că *la baza activității scoarței cerebrale stă reflexul condiționat, care reprezintă forma de legătură a organismului cu mediul extern.*

Reflexele condiționate se formează în timpul vieții și deaceea se mai numesc reflexe individuale, spre deosebire de reflexele necondiționate sau înnăscute. Mecanismul formării reflexelor condiționate a fost explicat astfel: dacă în scoarța marilor emisfere cerebrale apar în același timp, două sau mai multe focare de excitație, atunci între aceste focare, se stabilește o legătură funcțională — temporară. Pe baza acestei legături temporare, excitația apărută într-un focar, se propagă și în alte regiuni ale scoarței cerebrale.

Cu alte cuvinte, reflexul condiționat se formează datorită legăturii ce se stabilește în scoarță între două procese nervoase și anume, între procesul de excitație provocat de excitantul indiferent, care apoi va deveni excitant condițional și procesul de excitație care apare în scoarță, datorită existenței reflexului necondiționat.

Proprietatea scoarței cerebrale de a forma reflexe condiționate este nelimitată.

Învățătura lui I. P. Pavlov privește legătura nervoasă temporară (reflexul condiționat) ca fenomenul fiziologic universal la animale și oameni.

2. Reflexele condiționate se pot exprima atît prin apariția unor anumite activități ale organismului (excitația) cît și prin încetarea activității (inhibiția, frînarea).

Aceste două elemente, excitația (reflexul condiționat pozitiv) și inhibiția (reflexul condiționat negativ) caracterizează procesele nervoase ce apar în scoarța cerebrală.

3. Activitatea nervoasă superioară se realizează pe baza a două mecanisme cerebrale: legătura temporară și analiza mediului extern și intern.

Organismul se poate adapta condițiilor

---

[1]) Materialul prezentat este o prelucrare a lucrărilor apărute recent în U.R.S.S.

schimbătoare ale vieţii, cu ajutorul funcţiei analizatoare a scoarţei, care are proprietatea de a diferenţia multiplele acţiuni ale mediului extern şi intern.

Partea fiziologiei care studiază funcţia analizatoare a organismului — în special natura şi mecanismul apariţiei senzaţiei — are mare importanţă teoretică, deoarece aceste probleme sînt legate de rezolvarea problemei de bază a filozofiei: raportul dintre materie şi conştiinţă.

4. Teoria leninistă a reflectării a fost confirmată experimental de I. F. Pavlov în învăţătura sa asupra analizatorilor. I. P. Pavlov a studiat şi expus procesul fiziologic al reflectării lumii obiective în creierul omului, afirmînd că activitatea organelor de simţ şi a scoarţei cerebrale constituie un tot.

Deci, activitatea nervoasă superioară se caracterizează prin procesele de: excitaţie şi inhibiţie.

In anumite condiţii, inhibiţia poate lua naştere în arcul reflexului condiţionat pozitiv (deci în arcul excitaţiei). *Acest fel de inhibiţie ce se dezvoltă treptat, are caracter activ şi poartă numele de inhibiţie internă* (spre deosebire de inhibiţia externă care este necondiţionată, înnăscută şi are caracter pasiv).

Inhibiţia internă diferenţiind, precizează activitatea reflectoare condiţionată, mărind astfel posibilitatea de adaptare a organismului — în activitatea sportivă; acest proces ajută la diferenţierea mişcărilor folositoare de cele greşite, în însuşirea unei anumite deprinderi motrice.

5. Aplicînd metoda reflexelor condiţionate, I. P. Pavlov a explicat legile de dezvoltare ale excitaţiei şi inhibiţiei, legătura reciprocă între aceste procese.

Astfel s-a stabilit că procesele nervoase de excitaţie şi inhibiţie apărînd într-o anumită regiune a scoarţei, se împrăştie, căutînd să cuprindă cît mai multe zone, după care revin în zonele iniţiale.

Aceste fenomene au fost denumite iradiaţia şi concentraţia proceselor nervoase.

O altă formă de legătură între excitaţie şi inhibiţie, este inducţia pozitivă şi negativă, care se explică astfel: adesea se observă după inhibiţie, dezvoltarea proceselor de excitaţie a scoarţei (inducţia pozitivă) iar după excitaţie, dezvoltarea proceselor de inhibiţie (inducţia negativă).

6. O altă caracteristică funcţională a sistemului nervos central este formarea stereotipului dinamic.

Dacă excitanţii pozitivi şi negativi acţionează îndelungat într-o anumită ordine, acţiunea lor dă naştere întotdeauna la aceeaşi reacţie. De asemenea acţiunea numai a unuia din seria de excitanţi, dă naştere la o reacţie asemănătoare reacţiei dată de toată seria de excitanţi. *Acest proces al scoarţei cerebrale a fost denumit stereotipul dinamic.*

Stereotipul dinamic poate fi definit ca un complex de reflexe condiţionate pozitive şi negative, format într-o succesiune bine determinată. *După I. P. Pavlov, stereotipul dinamic reprezintă un sistem unitar echilibrat al proceselor de excitaţie şi inhibiţie ce se formează în scoarţa marilor emisfere cerebrale în urma acţiunilor excitanţilor externi, adică a unor excitanţi constanţi ce acţionează într-o ordine strict determinată.*

Din cele expuse pînă acum, se poate vedea că factorii de bază ai activităţii scoarţei cerebrale sînt unitatea şi funcţia de legătură a ei.

7. Prin metoda reflexelor condiţionate, I. P. Pavlov a stabilit şi tipurile de activitate nervoasă superioară, tipurile sistemului nervos (temperamentele).

Prima încercare de explicare teoretică a deosebirilor de comportare a oamenilor a făcut-o Hipocrat. El a împărţit oamenii în următoarele patru categorii de temperamente: coleric, melancolic, sangvinic, flegmatic.

I. P. Pavlov în teoria asupra tipurilor de sistem nervos, s-a bazat pe calităţile individuale ale sistemului nervos. Calitatea sistemului nervos este reprezentată de calitatea materiei, de calitatea constituţiei somatice a organismului şi influenţa agenţilor externi asupra acestei constituţii. Particularităţile proceselor nervoase depind de particularităţile celulelor nervoase.

I. P. Pavlov defineşte astfel temperamentul: „Temperamentul este cea mai generală caracteristică a omului, caracteristică fundamentală a sistemului său nervos, care (sistemul nervos deci) imprimă o anumită trăsătură întregii activităţi a fiecărui individ".

In teoria sa asupra tipurilor de sistem nervos, I. P. Pavlov a arătat următoarele proprietăți ale proceselor cerebrale: 1. forța excitației și inhibiției; 2. echilibrul dintre excitație și inhibiție; 3. mobilitatea acestor două procese.

In raport cu aceste proprietăți se deosebesc următoarele tipuri de activitate nervoasă: tipul puternic neechilibrat, cu predominarea excitației asupra inhibiției = tipul coleric; tipul puternic echilibrat, lent = tipul flegmatic; tipul puternic echilibrat, dar vioi = tipul sangvinic; tipul slab = tipul melancolic.

8. Scoarța cerebrală este organul de adaptare a organismului la mediul extern și intern. Această adaptare se face cu ajutorul sistemelor de semnalizare.

Astfel la animale adaptarea se realizează cu ajutorul primului sistem de semnalizare, adică reflexul condiționat se formează numai pe baza excitației nemijlocite a organelor de simț, provocată de agenții corespunzători.

La om adaptarea la mediu se realizează prin primul sistem de semnalizare și prin limbaj, adică prin cel de al doilea sistem de semnalizare.

Importanța acestui sistem a fost redată de I. P. Pavlov: „La omul normal cel de al doilea sistem de semnalizare reprezintă cel mai de seamă regulator al comportării umane". In ceea ce privește explicarea fiziologică a celui de al doilea sistem de semnalizare, I. P. Pavlov arată că: „legile de bază stabilite pentru activitatea primului sistem de semnalizare trebuie să conducă și activitatea celui de al doilea sistem de semnalizare, ca activitate a aceluiași țesut nervos".

9. O altă problemă de mare importanță pentru activitatea de educație fizică, o constituie raporturile funcționale dintre scoarța cerebrală și organele interne.

Ele, între diferitele părți ale organismului și între organism privit ca un tot și mediu extern, se înfăptuiesc la om și la animale superioare, cu ajutorul sistemului nervos prin reflexe.

C. M. Bîcov și colaboratorii săi, au stabilit că principiul pavlovist al legăturilor temporare se poate aplica și la activitatea organelor interne inervate de sistemul nervos vegetativ. Astfel s-a stabilit că mecanismele cerebrale iau parte la reglarea activității aparatului digestiv, cardiovascular, respirator, urinar. De asemenea s-a mai stabilit că toate organele interne au „reprezentanții" lor în marile emisfere cerebrale și că, impulsurile venite din scoarță pot modifica, întărind sau slăbind, reacțiile reflexelor necondiționate. Acest lucru înseamnă că *sub influența impulsurilor corticale, organele interne își pot modifica activitatea.*

In sfîrșit, pe baza a numeroase experiențe, s-a dovedit falsitatea ideii anatomiei sistemului nervos vegetativ, demonstrîndu-se că sistemul nervos vegetativ nu este decît o parte a unui sistem regulator unitar al organismului în care scoarța cerebrală reprezintă organul superior.

II. Activitatea nervoasă superioară și educația fizică

Educația fizică reprezintă procesul pedagogic de educație, instruire și de întărire a sănătății omului, pregătindu-l pentru activitatea socială, pentru realizarea sarcinilor de construire și apărare a Patriei socialiste. Exercițiile fizice sub forma gimnasticei, jocurilor, sportului și turismului, reprezintă un complex de măsuri pedagogice care educă capacitățile de mișcare, intelectuale și morale și de voință ale omului.

1. In procesul de formare, deprinderile motrice urmează legile activității nervoase superioare. In dezvoltarea deprinderilor motrice putem deosebi o serie de etape corespunzătoare modului de formare a reflexelor condiționate.

In prima etapă, datorită iradiației (răspîndirii excitațiilor pe scoarța cerebrală) se constată includerea în exercițiu a o serie de grupe musculare, a căror participare la executarea respectivelor mișcări, nu e necesară. Tot datorită iradiației această fază se mai caracterizează prin nesincronizarea (nepunere de acord) a activității aparatului locomotor cu aceea a organelor interne și în special a respirației și circulației. Această fază poate fi numită faza de generalizare a reflexului condiționat.

2. A doua fază de formare a deprinderii motrice este reprezentată de procesul de

precizare a reflexelor condiţionate. In această fază se dezvoltă inhibiţia internă, care limitează răspîndirea excitaţiei. In continuare, pe baza acţiunilor reciproce a proceselor de excitaţie şi inhibiţie se produce concentrarea excitaţiei şi inhibiţiei în anumite celule ale scoarţei creierului. Se poate afirma că în această fază, în scoarţa cerebrală a sportivului se formează stereotipul dinamic corespunzător. Conform definiţiei date de A. N. Crestovnicov, formarea stereotipului dinamic poate fi reprezentată ca un proces de închegare a unui lanţ complex reflexo-condiţionat.

El se face pe baza legăturilor reciproce dintre primul şi cel de al doilea sistem de semnalizare, în care rolul predominant îl are cel de al doilea sistem de semnalizare. In acest fel, între centrii nervoşi ai scoarţei, se formează o legătură temporară, datorită căreia activitatea diferitelor sisteme ale organismului (perceptive, de mişcare, vegetative) devine unitară.

Formarea stereotipului dinamic complex, ca cel sportiv, este precedată de însuşirea deprinderilor elementare de mişcare, adică de formarea unor stereotipe simple. Deci formarea deprinderilor de mişcare reprezintă nu numai crearea unui anumit stereotip dinamic ci şi includerea acestuia în sistemul deprinderilor existente.

Dacă vom analiza oricare deprindere motrică, ca de exemplu săritura în înălţime, aruncarea ciocanului, înotul, etc. vom găsi că acestea se compun dintr-o serie de stereotipe dinamice elementare. Săritura în înălţime o putem arăta elevilor cu ajutorul demonstrării (executării de către antrenor) şi explicării săriturii. Reprezentarea săriturii se precizează însă, numai prin executarea săriturii de către elevi. In acest fel stimulenţii condiţionaţi ai demonstrării şi explicării mişcării se completează cu stimulenţii condiţionaţi şi necondiţionaţi ce apar în timpul executării mişcării.

Prin executarea mişcării se stimulează o serie de formaţii, de terminaţii nervoase speciale. Astfel, în muşchi şi tendoane se găsesc terminaţii nervoase speciale, numite proprioceptori, iar în organele interne interoceptori. Aceste terminaţii nervoase care sînt excitate prin activitatea organelor respective, îşi au centrul superior în scoarţa cerebrală. In cadrul procesului de formare a stereotipului dinamic, în timpul antrenamentului deci, se stabilesc legăturile necesare între activitatea organelor interne (terminaţiile nervoase) şi centrii din scoarţă, aceasta înfăţişîndu-se sub controlul scoarţei cerebrale.

In ceea ce priveşte explicarea calităţilor fizice (viteza, forţa, rezistenţa, îndemînarea), prin prisma teoriei stereotipului dinamic, A. N. Crestovnicov defineşte rezistenţa ca posibilitatea menţinerii stereotipului dinamic complex, la un nivel relativ înalt; de asemenea arată că unul dintre cei mai importanţi factori care determină viteza sportivului e reprezentat de marea mobilitate funcţională a celulelor scoarţei cerebrale.

In sfîrşit pentru o şi mai deplină orientare în problema deprinderilor motrice dăm următoarele cuvinte ale lui I. P. Pavlov: „...De mult a fost observat şi devenit ştiinţific faptul că, dacă ne gîndim la o anumită mişcare (deci cînd avem reprezentarea ei kinestetică) fără voie, nebăgînd de seamă, o efectuăm..."

In special se poate observa trecerea impulsului de la celula vizuală la cea kinestetică, în studierea pianului şi vioarei. In acest fel, celulele kinestetice ale creierului se leagă cu toate celulele scoarţei, care sînt reprezentantele proceselor externe şi interne ale organismului. Aceasta constituie baza fiziologică pentru aşa numitele mişcări voluntare, ceea ce înseamnă că depind de activitatea unitară a scoarţei.

Inainte de concurs şi chiar în timpul antrenamentelor apare la sportivi şi o stare emoţională specială, denumită „starea de start" (apatie, supraexcitare sau o stare emoţională optimă de concurs). Din punct de vedere al activităţii nervoase superioare la baza acestei stări stă activitatea reflex-condiţionată a scoarţei exprimată prin predominare, acţiunea reciprocă dintre excitaţie şi inhibiţie. Deci, se socoteşte că sportivul se află în cea mai bună stare de concurs, atunci cînd scoarţa cerebrală se găseşte într-o fază de excitaţie medie-optimă, întrucît sportivul poate executa mai bine deprinderea de mişcare.

In cadrul antrenamentelor, cu ajutorul

antrenorului, sportivul trebuie să învețe să-și pregătească „starea de start" optimă printr-o „încălzire" corespunzătoare.

3. Lecția de antrenament începe cu pregătirea organismului sportivilor pentru efort (încălzirea). Aceasta nu trebuie efectuată numai în cadrul antrenamentelor ci și înainte de concurs. Sarcina de seamă a încălzirii este crearea unei excitabilități (activități) optime a scoarței cerebrale și deci a tuturor funcțiunilor organismului. Conținutul și durata încălzirii depind de caracterul sportului respectiv, de condițiile concursului, de starea sportivului, etc. In mediu, încălzirea durează 10—15 minute și se recomandă să cuprindă și exerciții asemănătoare mișcărilor pe care sportivul le execută în concurs, deoarece acestea pregătesc mecanismele nervoase corespunzătoare.

4. I. M. Secenov, arată că un principiu important de care trebuie să ținem seama în alcătuirea lecțiilor de educație fizică și a lecțiilor de antrenament sportiv, este acela al alternării exercițiilor, cu odihna activă. Astfel, s-a observat că posibilitățile de lucru, capacitatea organismului se păstrează mai îndelungat dacă în timpul antrenamentului se dă posibilitatea de odihnă grupelor musculare active. Astfel, dacă efortul a fost efectuat mai mult de brațe, pentru recăpătarea capacității acestora e bine să se treacă, spre exemplu, la exerciții de picioare.

5. O altă condiție pentru executarea mișcării, înafară de menținerea excitației optime a scoarței cerebrale este și crearea tonusului muscular optim al aparatului locomotor. După cum știm, între scoarța cerebrală și activitatea sistemului muscular există o strînsă legătură. Impulsurile ce iau naștere în analizorul motor se propagă, se îndreaptă spre aparatul locomotor, producînd creșterea mobilității proceselor în țesutul muscular, creșterea tonusului muscular. Pentru practica exercițiilor fizice e important de știut dacă putem crea condiții optime de funcționare a aparatului locomotor, în însuși procesul executării mișcării.

S-a observat că tonusul muscular se schimbă sub influența schimbării poziției capului (de exemplu, ridicarea tonusului mușchilor extensori prin lăsarea capului pe spate). Importanța mișcărilor capului în efectuarea exercițiilor fizice se poate demonstra în gimnastică, sărituri în apă, atletism, etc.

6. Sub influența practicării exercițiilor fizice în organism se produc numeroase transformări: în sînge, mușchi, aparatul cardiovascular, etc.

Pentru o bună adaptare la efort, deci pentru ca schimbările produse în organism să contribuie la buna funcționare a tuturor sistemelor sale, e foarte important ca materialul și efortul în cadrul lecției de antrenament să fie rațional împărțit și dozat, adică să se respecte principiul gradării progresive a efortului.

Afirmînd că la baza schimbărilor ce se petrec în organism stă legătura nervoasă temporară (reflexul condiționat), I. P. Pavlov înfățișează astfel această problemă: Formarea reflexului condiționat reprezintă un proces complicat care se dezvoltă gradat; de aceea respectarea acestui principiu trebuie să caracterizeze toată activitatea omenească atît cea intelectuală cît și cea fizică. Ilustrînd acest lucru, I. P. Pavlov arată că mergînd pe bicicletă, avea grijă să înceapă cu o pedalare ușoară (2—3 minute) și să nu parcurgă după o întrerupere mai îndelungată, o distanță prea mare. Aceasta, deoarece organismului îi trebuie timp pentru acomodarea la condiții noi, pentru activizarea noilor procese (schimbarea ritmului respirației, circulației, noi secreții, etc.).

7. Pentru o bună organizare a educației fizice în școală trebuie să ținem seama și de particularitățile fiziologice ale activității nervoase superioare în fiecare perioadă de vîrstă.

La copii de vîrsta preșcolară se observă o slabă putere de concentrare a atenției și a caracterului emoțional al reacțiilor, ce se explică prin predominarea iradiației, generalizării proceselor de excitație și inhibiție. La această vîrstă, activitatea de educație fizică se va sprijini pe capacitatea mișcărilor naturale ale copiilor, folosindu-se mai ales jocurile, fără reguli complicate și fără încordarea îndelungată a atenției. In mod treptat însă se vor introduce jocuri care cer întărirea reacțiilor pentru desvoltarea inhibiției. In privința metodicii de predare a exercițiilor fizice, nu trebuie să se meargă pe drumul învățării mișcărilor elementare la început

şi apoi contopirea lor într-un exerciţiu ci pe baza mişcărilor globale să se formeze deprinderi motrice mai precise.

In perioada de la 7—12 ani se observă creşterea activităţii de analiză şi sinteză a scoarţei, se produce dezvoltarea inhibiţiei interne. De asemenea se continuă perfecţionarea celui de al doilea sistem de semnalizare (a limbajului) care se dezvoltă în strînsă legătură cu primul sistem de semnalizare. La această vîrstă precizia, coordonarea, ritmul mişcărilor sînt mult îmbunătăţite. La alegerea exerciţiilor trebuie să se ţină seama de următoarele indicaţii: folosirea minimă a mişcărilor uniforme, unilaterale; necesitatea alternării exerciţiilor; înlăturarea exerciţiilor care provoacă încordări statice importante şi oprirea respiraţiei.

In perioada adolescenţei, 12—15 ani, sistemul nervos central se caracterizează prin perfecţionarea legăturilor proceselor de excitaţie şi inhibiţie, în special prin creşterea rolului inhibiţiei. La această vîrstă, datorită transformărilor mari ce se petrec în activitatea glandelor endocrine (tiroidă, sexuale) se schimbă mult excitabilitatea scoarţei cerebrale.

In alegerea exerciţiilor fizice şi organizarea lor în această perioadă, trebuie să se ţină seama de toate aceste particularităţi ale sistemului nervos central, cît şi de celelalte caracteristici de vîrstă: dezvoltarea neproporţională a inimii şi vaselor, cît şi a inimii şi masa întregului corp, creşterea accentuată a corpului în înălţime, etc.

In această perioadă trebuie educată stăpînirea de sine în legătură cu dezvoltarea controlului scoarţei cerebrale asupra reacţiilor emoţionale.

In legătură cu inconstanţa adaptării organismului adolescenţilor la mediul extern, una din cele mai importante sarcini ale educaţiei fizice la această vîrstă este călirea organismului.

De asemenea în stabilirea regimului zilnic, trebuie să se ţină seama de faptul că principalul factor în dezvoltarea funcţiunilor sistemului nervos central este alternarea activităţii intelectuale cu exerciţiile fizice.

In perioada următoare, la vîrsta de 15—18 ani, activitatea de analiză şi sinteză a scoarţei cerebrale, forţa inhibiţiei şi capacităţile funcţionale ale primului şi celui de al doilea sistem de semnalizare, ating o importantă dezvoltare. Respectarea acestor particularităţi va contribui la o influenţă şi mai activă a educaţiei fizice în procesul de dezvoltare multilaterală a tinerilor.

Pentru o ştiinţifică organizare a educaţiei fizice şcolare e bine să mai menţionăm următoarele:

Capacitatea de însuşire a mişcărilor e strîns legată de vîrstă. Astfel datorită plasticităţii funcţiilor scoarţei cerebrale, mişcările noi sînt uşor însuşite la o vîrstă fragedă. Nu trebuie să se uite însă faptul că stereotipul dinamic de mişcare care se formează în vîrsta copilăriei are multă stabilitate. De aceea, ştiind că, corectarea stereotipului dinamic este mai grea decît crearea unuia nou, vom avea grijă ca în forma deprinderilor de mişcare să nu se strecoare greşeli.

In sfîrşit, deoarece dezvoltarea sistemului nervos central cît şi a aparatului circulator şi respirator nu corespunde exerciţiilor de forţă, antrenamentul cu caracter de specializare în aceste exerciţii, pînă la 17—18 ani, nu e recomandabil.

Activitatea de educaţie fizică bine organizată, contribuie la desăvîrşirea proceselor nervoase, la mărirea forţei, mobilităţii şi echilibrării acestora, deci la schimbarea tipului de sistem nervos. Acest lucru e cunoscut în teoria antrenamentului sub numele de individualizarea antrenamentelor.

Din activitatea colectivului de cercetări științifice al Comitetului pentru cultură fizică și sport în cursul anului 1953

Prof. Dr. ULMEANU FLORIAN
responsabilul colectivului

În anul 1953 a funcționat un colectiv de cercetări științifice în cadrul direcției Școli din C.C.F.S. ca etapă premergătoare înființării Institutului de cercetări științifice în domeniul culturii fizice și sportului. Dat fiind condițiile de lucru, în prima perioadă a activității sale, colectivul a urmărit obiectivele:

a) Să studieze modul de reacțiune al organismului și în special al sistemului nervos în diferite sporturi, spre a se putea interveni pentru îmbunătățirea eficienței funcționale a sportivului.

b) Să ducă o muncă de punere la îndemîna antrenorilor a cunoștințelor științifice, fiziologice, privitoare la antrenament, contribuind în acest mod la îmbunătățirea performanțelor sportive.

În activitatea sa, colectivul este călăuzit de ideea că fiziologia pavlovistă este cea mai sigură bază științifică a teoriei culturii fizice, capabilă să rezolve problemele practice ale antrenamentului fizic. În acest sens, considerăm absolut necesară examinarea multilaterală a sportivului, privind organismul lui ca un tot unitar, ale cărui funcții sînt coordonate și ale cărui activități sînt dirijate de scoarța cerebrală.

Privită în acest fel, cercetarea științifică a sportivilor nu poate fi concepută decît sub forma examinării multilaterale, a cît mai multor funcții și în condițiile de mediu cît mai apropiate de cele reale. Iată de ce colectivul și-a însușit metoda cercetării complexe a calităților globale, în cadrul căreia au fost examinate următoarele aspecte:

1. Activitatea nervoasă superioară.
2. Calitățile fizice specifice în diverse ramuri sportive.
3. Eficiența funcțională a diferitelor organe și sisteme.
4. Dezvoltarea fizică, stabilită prin examen antropometric și endocrinologic.
5. Cu ocazia Festivalului s-au mai făcut o serie de cercetări cu caracter special.

Pentru îndeplinirea acestui program, dintre metodele de cercetare, acele privitoare la activitatea nervoasă superioară și la calitățile fizice specifice, au pus colectivului numeroase probleme noi de rezolvat, atît în ceea ce privește elaborarea de metode originale sau adaptarea unor metode cunoscute, la specificul examinărilor în sport, cît și din punct de vedere al aparaturii ce trebuia construită.

A. În elaborarea metodelor de lucru, colectivul a avut în vedere necesitatea ca cercetările să fie făcute pe cît posibil prin înregistrări obiective. De aceea a elaborat următoarele metode:

1. Metode de cercetare a activității nervoase superioare, care se sprijină pe rezultatele obținute pînă în prezent, conform cărora deprinderile motorii au la bază stereotipuri dinamice motorii, și care permit examinarea sportivilor de diverse specialități, în condiții cît mai apropiate de practica reală.

2. Metode pentru studiul calităților fizice specifice, strîns legate de cercetarea activității nervoase superioare, care de fapt, determină modul lor de manifestare. De altfel, această relație nu este decît o exemplificare a necesității examinării complexe, multilaterale, pe care colectivul a adoptat-o ca metodă curentă de lucru.

3. Cercetarea eficienței funcționale cardiovasculare și respiratorii; considerăm că după studiul activității nervoase superioare și a calităților fizice specifice,

determinarea eficienţei marilor funcţii ale organismului ne pot da informaţii foarte preţioase asupra capacităţii de efort a sportivilor.

In literatura de specialitate există numeroase probe de acest fel, dar majoritatea lor nu sînt specifice. Or, din experienţă ştim că organismul sportivilor aparţinînd la diferite grupe de ramuri sportive, reacţionează în mod diferit la eforturi cu caracter deosebit.

Prin urmare, pentru a obţine indicaţii fidele în ceea ce priveşte eficienţa funcţională a sportivilor supuşi la eforturi mari în cursul antrenamentelor şi la eforturi maxime în timpul competiţiilor, credem că este necesar să se elaboreze probe funcţionale specifice pentru fiecare fel de efort: una pentru începătorii în sport şi cîte una pentru sportivii care sînt supuşi la eforturi în care predomină viteza, forţa sau rezistenţa.

4. Studiul dezvoltării fizice. Dezvoltarea fizică generală, precum şi proporţia diverselor segmente ale corpului, determină într-o anumită măsură pe de o parte obţinerea rezultatelor în diferite probe sportive, iar pe de altă parte adaptarea tehnicii sportive după particularităţile morfologice. Şi în această privinţă s-au găsit corelaţii interesante.

Urmărind în acest mod principiul cercetării complexe, colectivul a efectuat în anul 1953, următoarele lucrări:

— Cercetări asupra relaţiei dintre activitatea nervoasă superioară şi calităţile specifice la jucătorii de tenis de masă.

— O nouă probă funcţională pentru începătorii în sport.

— Reflexul cerebro-periferic de variaţie, de impedanţă şi aplicarea lui în sport.

— Cercetări asupra calităţilor fizice la jucătorii de fotbal.

— Dezvoltarea fizică, factor important în realizarea performanţelor sportive.

— Observaţii asupra condiţiilor de mediu la sportivi în timpul Festivalului.

— Elaborarea metodelor şi construirea aparatelor pentru cercetările efectuate.

In afară de aceste lucrări, în timpul Festivalului, cu ajutorul unor colaboratori din afară, s-a mai adunat material şi pentru următoarele studii:

— Calităţile specifice la boxeri.

— Calităţile specifice la gimnaşti şi canoteri.

— Metode ştiinţifice de antrenament-atletism-volei-baschet.

— Randamentul sportiv în raport cu diferitele faze ale ciclului menstrual.

— Condiţiile de macro şi microclimat a bazelor sportive.

Efectuarea lucrărilor, prelucrarea materialului menţionat precum şi elaborarea metodelor de lucru şi construirea aparatelor reprezintă un efort important, apreciat şi de către specialiştii care ne-au vizitat, printre care, medici, antrenori, profesori şi sportivi. Ei au făcut constatarea că multe probleme din diferite ramuri de sport găsesc astfel o rezolvare obiectivă.

In general, toate delegaţiile străine au arătat un interes deosebit pentru aplicarea fiziologiei pavloviste în sport, manifestîndu-şi dorinţa să le trimitem rezultatele obţinute. Dintre scrisorile primite în acest sens, citäm pe a unui docent la clinicile Universităţii Humboldt din Berlin.

Din felul cum s-a desfăşurat munca colectivului în primul an de activitate, se pot desprinde următoarele constatări:

Colectivul a elaborat unele metode originale cu privire la activitatea nervoasă superioară şi la calităţile specifice, precum şi o probă funcţională nouă. Dintre acestea, metoda privitoare la cercetarea activităţii nervoase superioare, a fost comunicată şi la Academia R.P.R., iar proiectul aparatului respectiv a fost înaintat la Comisia de invenţii pentru brevetare.

Cu ocazia marilor competiţii sportive, care s-au desfăşurat anul trecut în ţara noastră, întrecerile sportive prieteneşti din cadrul Festivalului, Campionatul mondial de tenis de masă şi întîlnirea internaţională de atletism, colectivul a întreprins o serie de cercetări ştiinţifice, angrenînd în muncă şi un număr de antrenori şi medici dinafara colectivului. In ceea ce priveşte cercetările din cadrul Festivalului ele sînt primele care s-au organizat într-o astfel de ocazie.

Dintre lucrările colectivului de cercetări ştiinţifice al C.C.F.S., unele vor fi publicate în revistă. Prima dintre ele, care apare în acest număr, conţine materialul experimental pe care se întemeiază proba funcţională nouă, pentru începătorii în sport.

O nouă probă funcțională [1])

Aplicarea ei la începătorii în sport

Dr. A. NIȚESCU
și Chimist L. CLEJAN
din colectivul de cercetări științifice
al C. C. F. S.

În literatura medicală și de specialitate, există o mulțime de probe funcționale create cu scopul de a se căpăta informații asupra integrității funcționale și a capacității de adaptare la efort a organismului. Mai mult, unii autori cred că pot să stabilească și gradul de antrenament al sportivilor examinați.

Experimentînd cîteva din aceste probe, am constatat că unele nu îndeplinesc condiția obligatorie de supraîncărcare funcțională, iar altele nu pot fi aplicate decît la sportivii de înaltă calificare. Pe de altă parte, e greu de admis că la cele 10 sau mai multe genuflexiuni sau la alergarea pe loc cu 180 pași pe minut, timp de 3 min, se va obține același răspuns care să traducă aceeași capacitate de efort, la un alergător de viteză și la un halterofil. Cu alte cuvinte, aceste probe funcționale nu folosesc eforturi specifice.

După cîte cunoaștem noi, rezultatele obținute prin aceste probe au fost considerate în mod statistic; ele n-au fost cercetate și controlate cu metode obiective de laborator, care să confirme concluziile căpătate.

Colectivul de cercetări al Comitetului pentru cultură fizică și sport a abordat printre problemele de rezolvat, cercetarea pe bază de experiențe fiziologice a reacției organismului sportivului față de eforturile caracteristice principalelor ramuri de sport (deci efort de viteză, de rezistență, de forță).

Pentru a putea ajunge la concluzii valabile, noi folosim cercetarea complexă, atît prin metode clasice, cît și prin metode originale. In felul acesta, investigînd concomitent și funcțiunile aparatelor și activitatea sistemului nervos superior încercăm să stabilim tipul de activitate nervoasă superioară, deoarece activitatea fizică este în raport de activitatea nervoasă.

Paralel cu aceste cercetări, am considerat că este important să studiem și să elaborăm și o probă funcțională valabilă pentru aspiranții G.M.A.

Prezentăm prima parte a acestor cercetări, privind aplicarea unei probe funcționale originale la începătorii în sport.

Deoarece examenul medical ce se face aspiranților G.M.A. nu poate da relații asupra aptitudinii generale la efort a organismului, acesta trebuie completat cu o probă funcțională care să ajute pe medicul de cultură fizică să aprecieze capacitatea funcțională a organismului și gradul de adaptabilitate a diferitelor organe, aparate și funcții, la efortul acestei probe.

---

1) Lucrare executată în colectivul de cercetări științifice al C.C.F.S., sub conducerea și îndrumarea tov. Prof. dr. Fl. Ulmeanu.

Incercînd să aplicăm în cazul începătorilor în sport şi al aspiranţilor G.M.A., probele funcţionale cunoscute, am constatat că unele sînt prea uşoare (de exemplu 10 genuflexiuni), iar altele sînt prea grele (de exemplu : eforturile combinate de Letunov).

Ţinînd seama de faptul că avem de-a face cu indivizi încă neobişnuiţi cu efortul fizic, nu pot fi folosite exerciţiile standard grele ; pe de altă parte, efortul ce se efectuează trebuie să fie, totuşi, destul de intens, pentru ca astfel să se ridice pragul necesităţilor funcţionale la un asemenea punct, încît o eventuală insuficienţă latentă să devină manifestă şi accesibilă mijloacelor noastre de cercetare funcţională.

De aceea am folosit un efort destul de intens (prin mobilizare musculară mare), uşor de executat, care să nu se poată truca şi să nu necesite materiale ajutătoare (sac de nisip, taburet, etc.).

Acest efort este un exerciţiu de gimnastică. Se porneşte din poziţia „pe vîrfuri", se ridică braţele la verticală, cu palmele întinse, apoi se fac genuflexiuni tot pe vîrfuri, iar cu pumnii strînşi se atinge podeaua, lîngă picioare. In acest timp subiectul priveşte mereu înainte. Se face o ridicare şi o ghemuire la 2 s, deci în fiecare secundă o mişcare. Efortul se execută pînă la un maxim subiectiv, dar nu mai mult de 3 min.

Am urmărit răspunsul funcţional al organismului, prin puls şi tensiunea arterială. La fel ca şi Covalenko, credem că înregistrarea indicilor funcţionali ai circulaţiei în cadrul eforturilor fizice dozate, este o metodă comparativă, nu numai pentru sistemul cardiovascular, ci şi pentru multe sau poate chiar toate sistemele şi organele întregului organism. Aceasta deoarece „circulaţia este una din funcţiile care integrează activitatea diferitelor părţi ale organismului". (Bîkov). Bineînţeles că starea şi activitatea aparatului circulator sînt în dependenţă directă de starea funcţională a scoarţei cerebrale.

Credem că „reacţia funcţiei circulatorii la un efort muscular dozat, oglindeşte starea mecanismelor regulatoare, care este condiţionată de stabilitatea conexiunilor reflex condiţionate dintre scoarţa cerebrală şi aparatele circulator şi locomotor. Reacţia sistemului cardiovascular la efortul muscular dozat, oglindeşte starea celor mai importante funcţii ale organismului, precum şi starea funcţională a aparatului circulator însuşi". Ea variază cu diferitele stări ale sistemului nervos central şi vegetativ, se modifică la oboseală şi la diferite boli.

Considerăm însă că este greşit să se urmărească exclusiv frecvenţa cardiacă sau exclusiv tensiunea arterială. Nivelul oscilaţiilor cantitative, cît şi timpul de revenire după efort la valorile iniţiale ale activităţii circulatorii, nu pot fi apreciate decît prin urmărirea concomitentă a pulsului şi tensiunii arteriale, sistolice şi diastolice, deoarece aceste parametre permit să se aprecieze modificarea şi recuperarea debitului cardiac, factor esenţial al circulaţiei.

Am adoptat metoda folosită de Gunbina din Kiev, care combinînd în mod judicios cifrele pulsului şi tensiunii arteriale, sub forma produsului, ampli-

tudine redusă X frecvență, pune la dispoziție un mijloc simplu de evaluare indirectă a variației debitului cardiac. Formula folosită este următoarea : $\frac{\text{T. d.} \times 100}{\text{T. m.}} \times \text{Fr.}$

In scopul de a verifica și preciza concluziile probei, am folosit în cercetările noastre și metode obiective de laborator, adică cercetarea paralelă a unor date de metabolism gazos (ventilație, consumul de oxigen, eliminarea de bioxid de carbon). Acestea ne-au ajutat în aprecierea eficienței funcționale în efort și în controlul sistemului nostru de clasificare.

Rezultatele obținute au fost exprimate sub formă de indici, care să țină seama de condițiile în care s-au executat determinările și să permită compararea lor.

Cercetările noastre s-au făcut pe 45 bărbați de diferite vîrste (20—30 ani), sănătoși clinic, de diverse profesiuni (meșteșugari, funcționari, țărani muncitori, militari, etc.). La 22 dintre aceștia s-au făcut cîte 2 sau 3 examinări, la interval de 30—45 zile, iar la 15 s-au făcut și analize de gaze respiratorii. De asemeni, au fost studiați și 9 sportivi, maeștri și fruntași, romîni și străini, pentru a avea date de control. La unii dintre aceștia s-a cercetat și metabolismul gazos.

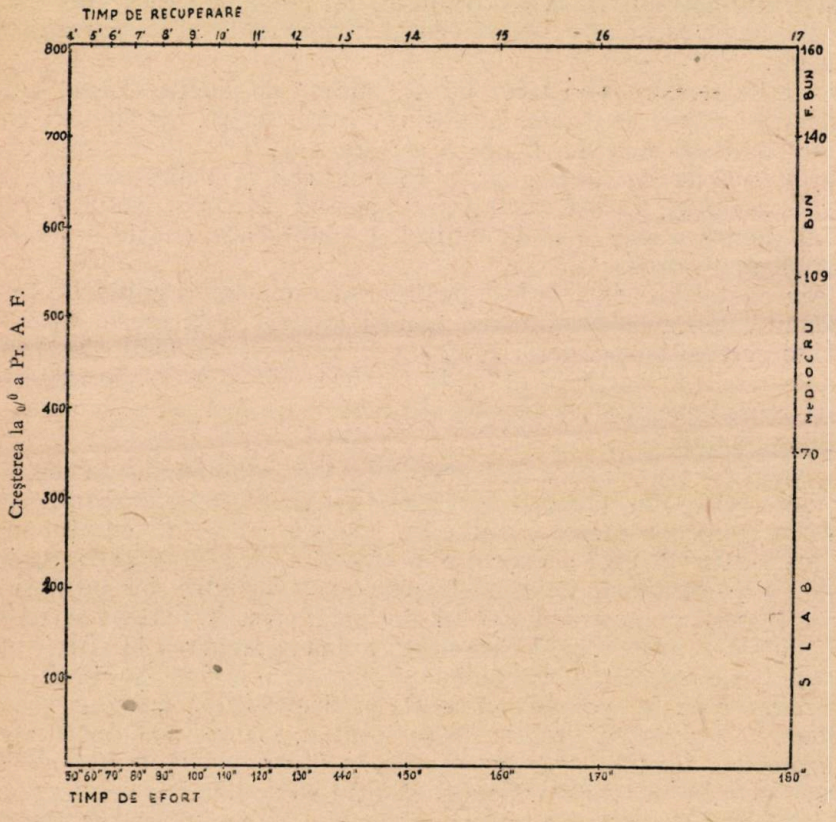
Am căutat, pe cît ne-a fost posibil, să executăm examinările în aceleași condiții, adică la aproximativ același interval de la masă, în aceeași cameră, la aceeași temperatură, pentru a înlătura cît mai multe împrejurări care ar fi modificat reacția funcțională la efort. Adăugăm că alimentația nu putea să reprezinte condiții diferite, deoarece ea a fost aceeași pentru toți subiecții examinați.

Procedeul de examinare a fost următorul : după un repaus la pat de cîteva minute, s-a notat pulsul și tensiunea arterială în clinostatism, apoi în ortostatism, pentru a căpăta o oarecare impresie asupra sistemului nervos vegetativ ; s-a trecut apoi la executarea efortului, pînă la senzația de imposibilitate de a-l continua, deci pînă la un maxim subiectiv, dar nu mai mult de 3 min. Imediat după terminarea lui, s-a notat pulsul și tensiunea arterială în clinostatism și apoi, după fiecare minut, pînă la revenirea la cifre inițiale. Cei cărora li s-a cercetat și metabolismul gazos, atît în repaus, cît și în efort și după efort pînă la revenire, au avut tot timpul fixată masca, racordată prin tuburi la gazometru. Probele de aer expirat, s-au recoltat după trecerea prin gazometru. Ventilația s-a înregistrat în fiecare minut înainte de efort, în repaus, apoi în tot timpul efortului și după efort, pînă la revenirea la valoarea inițială. Deoarece din motive obiective, nu s-a putut recolta probe pentru analiza cantitativă în mod continuu, în vederea obținerii unei curbe continue a schimbului gazos, s-au ales următoarele momente pentru recoltare, considerate ca reprezentative : înainte de efort, la terminarea efortului și la revenirea ventilației. La unii, după efectuarea efortului s-a recoltat 4 probe de aer expirat.

Repetăm că unele date urmărite, precum și metabolismul gazos, au fost cercetate numai ca un mijloc ajutător pentru aprecierea capacității de efort. Majoritatea acestor date concordă atît între ele, cît și cu impresia obținută din observarea subiecților în timpul diverselor activități fizice. In practică,

aprecierea gradului de „pregătire funcţională“ trebuie să se facă cu ajutorul a cît mai puţine elemente. Considerăm că durata efortului, timpul necesar recuperării şi creşterea procentuală a Pr.A.F. (produsul amplitudine-frecvenţă) sînt suficiente pentru a trage concluzii. Deoarece însă studierea fiecărui element în parte ar fi greoaie şi ar complica mult proba funcţională, am imaginat un indicator grafic, cu ajutorul căruia se poate afla rapid şi cu uşurinţă acest „grad de pregătire funcţională“.

Este vorba de un pătrat cu laturile de 16 cm ; pe 3 din laturile lui sînt notate cifrele celor 3 elemente: pe latura de sus timpul de revenire, pe la-



tura de jos — timpul de efort, pe latura din stînga — creşterea procentuală a Pr.A.F. ; din punctul care reprezintă minutele necesare revenirii şi din punctul care reprezintă secundele de efort, se duc 2 drepte care se întîlnesc în punctul care reprezintă creşterea procentuală a Pr. A.F.; se formează astfel un unghi deschis spre latura din dreapta a pătratului, pe care sînt notate în cifre, gradele de „pregătire funcţională“.

Trebuie să arătăm că valorile de pe cele 2 laturi ale timpului de efort şi timpului de recuperare, sînt reprezentate la scară logaritmică, pentru ca astfel deosebirile de clasificare să apară mai vizibil. De asemeni şi grupele de

pe laturile clasificării (slab : 0-70, mediocru : 70-109 ; bun : 109-140 ; foarte bun : 140-160) sînt stabilite în scară logaritmică și în mod clinic — statistic.

De aci reiese că cei care doresc să folosească proba și indicatorul nostru în mod obligator vor întrebuința o schemă identică cu a noastră.

Tot aci trebuie să arătăm și cum se calculează creșterea procentuală a Pr.A.F. Atît în repaus, cît și după efort, pînă la revenire, se notează pulsul (pe 10 s) și tensiunea arterială pe fiecare minut. Folosind formula : $\frac{T.d. \times 100}{T.m.} \times Fr.$ se va afla Pr.A.F. (T.d. = tensiunea diferențială, adică tensiune maximă — tensiune minimă ; T.m. = tensiunea medie, artimetică = $\frac{T.max. + T.min}{2}$; Fr. = frecvența cardiacă pe minut = pulsul pe 10 s. $\times$ 6).

Știind Pr.A.F. din repaus și cel imediat după efort, ambele în clinostatism, se poate calcula ușor printr-o regulă de trei simplă, creșterea procentuală după efort.

Rezultate

Pentru discutarea rezultatelor obținute, am împărțit examinații în 3 grupe : prima grupă este a celor cărora li s-a făcut un singur examen, a doua grupă cuprinde pe cei cărora li s-au făcut 2 sau 3 examinări la interval de 30—45 zile și a treia grupă e formată din maeștri și fruntași ai sportului.

La toți aceștia am urmărit : pulsul și tensiunea arterială în clino- și ortostatism, timpul de efort, timpul necesar recuperării, creșterea procentuală a Pr.A.F.

Incă de la început putem spune că în general, persoanele care posedă o integritate funcțională și o oarecare capacitate de adaptare la efort, pot efectua efortul mai mult de $1\frac{1}{2}$ — 2 min.

Am întîlnit la cîțiva din cei examinați, după efectuarea efortului, apariția „tonului infinit" (așazisa tensiune 0). La fel cu Krestovnikov și cu Șestakov, că acesta nu este un semn de epuizare sau de turburare a activității sistemului cardiovascular, ci dimpotrivă, este un semn al capacității contractile crescute a miocardului.

In ceea ce privește timpul necesar recuperării (revenirea la cifrele din repaus), la cei mai bine „pregătiți", acesta este în jurul a 8 min.

Am constatat că la nesportivi, valorile pulsului și tensiunii arteriale, luate separat, au importanță redusă pentru a trage concluzii asupra gradului de adaptabilitate la efort. De aceea am și afirmat mai înainte că ni se pare greșit să se urmărească numai unul din aceste parametre. Tendința noastră a fost să urmărim pe cît se poate debitul cardiac, oglindit în cifrele Pr.A.F. Astfel, creșterea procentuală a Pr.A.F. după efort față de repaus a fost mai mare la sportivi decît la nesportivi. Această creștere trebuie considerată în raport cu timpul de efort, pentru a putea trage concluzii valabile asupra posibilităților de adaptare a aparatului circulator. Raportul obținut ne arată că, creșterea Pr.A.F. (a debitului cardiac) este ceva mai mică la sportivii în formă, decît la cei obosiți sau slab antrenați. Și la nesportivi, raportul este ceva mai mic la cei cu bună capacitate de efort, decît la cei lipsiți de această capacitate.

In privinţa informaţiilor asupra sistemului nervos vegetativ pe care am căutat să le obţinem, prin proba ortostatismului, ca şi Vilkoviski şi Kolbanovskaia, n-am putut trage nici o concluzie; găsim în toate categoriile de examinaţi, toate felurile de excitabilitate. Se înţelege că dacă autorii de mai sus, făcînd un studiu complex n-au putut interpreta rezultatele, cu atît mai puţin se pot trage concluzii după o singură probă.

Am mai observat că 13 persoane din cele 18 care făcuseră cu 2—3 zile înainte de examinare, eforturi fizice mari faţă de posibilităţile lor fizice, au răspuns slab la proba funcţională (pînă la cifra 70 din indicator). Cei 5 care au avut aceeaşi activitate cu mai mult de 3 zile înainte, au răspuns bine (peste cifra 70).

De aci se poate deduce că aceşti indivizi, lipsiţi de antrenament, după un efort fizic relativ mare şi anume un marş de cîteva ore, se resimt timp de 2—3 zile, lucru exteriorizat prin datele obţinute ca răspuns la proba funcţională, în special $\frac{T.rec.}{T.ef.}$, timpul de recuperare, etc.

Constatări asemănătoare se fac şi în ceea ce priveşte răspunsul obţinut la indivizii bolnavi sau convalescenţi la data examinării. Astfel, cele 2 persoane care suferiseră de hepatită cu cîteva luni înainte, au dat răspunsuri slabe la probă (51 şi respectiv 1). Un examinat obţine cifra 146 la primul examen ; la al doilea examen, care are loc după 40 zile, este gripat şi tuşeşte: obţine cifra 65.

Şi între sportivii de frunte am întîlnit acelaşi fenomen. Maestrul Cs. deşi a avut performanţe foarte bune cu o zi înainte, la examen nu realizează decît 69 (cifra din indicator), deoarece este obosit, puţin răcit. Maestrul P. S., deşi un bun vitezist, are un răspuns slab ; este posibil ca, fiind hipertiroidian şi în momentul examinării obosit intelectual, aparatul circulator să nu se fi adaptat corect la un efort mai îndelungat.

Comparînd rezultatele obţinute în cadrul aceleeaşi grupe de examinaţi şi comparînd grupele între ele, facem următoarele constatări :

1. La sportivi (9 maeştri şi fruntaşi) : primii 4 clasaţi după indicatorul imaginat de noi, au un puls mai lent decît ultimii 4, atît în clinostatism, cît şi în ortostatism ; tensiunea arterială nu prezintă deosebiri importante ; durata efortului e mai mare la primii, iar timpul de revenire este mai scurt ; creşterea procentuală a Pr.A.F. (debitului cardiac), este mai mare la primii, dar raportată la timpul de efort, creşterea aceasta este mai mică.

2. La nesportivi (69 examinări pe 45 persoane) pulsul şi tensiunea arterială a primilor 10 clasaţi faţă de ultimii 10 clasaţi nu prezintă deosebiri importante ; primii 10 pot efectua efortul în timp aproape de două ori mai mare decît ultimii 10 ; la fel ca la sportivi, primii 10 au o creştere a Pr.A.F. mai mare decît ultimii, dar raportată la timpul de efort, creşterea e mai mică la primii.

Cu alte cuvinte, cel mai mic indice $\frac{Cr\ \%\ Pr.A.F.}{T.\ ef.}$ îl prezintă nesportivii bine clasaţi, apoi urmează în ordine crescîndă, sportivii bine clasaţi, sportivii mai puţin bine clasaţi şi în sfîrşit nesportivii rău clasaţi.

3. Atît la sportivi, cît şi la nesportivi, oboseala sau stările patologice se

manifestă vizibil prin diverșii indici, după proba funcțională. Astfel, indicele $\frac{T_2 \text{ rev.}}{T. \text{ ef.}}$ este mărit, dovedind că timpul de recuperare este mult prelungit față de durata efortului ; și indicele $\frac{Cr\,\%\ Pr.\ A.F.}{T. \text{ ef.}}$ este mărit, dovedind că creșterea procentuală a Pr.A.F. (debitului cardiac) este prea mare față de efort. Toate aceste lucruri se resfrîng asupra cifrei din indicator, care este mică, uneori chiar sub 70.

4. Cele de mai sus arată că cei care au o bună capacitate de adaptare la efort, realizează maximum de randament cu minimum de cheltuială, datorită conexiunilor reflex condiționate care se stabilesc prin activitatea fizică susținută între scoarța cerebrală și aparatele circulator și locomotor.

In ceea ce privește metabolismul gazos, vom face următoarele considerații :

1. Efortul fiind executat după amiază, în procesele de ardere intervenea și alimentația din cursul dimineții ; ca atare, valorile determinate înaintea efortului au fost considerate ca valori de bază relative și față de acestea s-au raportat cele înregistrate ulterior.

2. Timpul de revenire a debitului minut (al ventilației) la inițial, raportat la timpul de efort, permite a obține indicații asupra capacității de refacere a organismului. Valorile acestui indice variază între 1,30—3,70. Un singur examinat cu un timp de efort de 55 s are un indice mult mărit : 6,50.

3. Raportul între suma depășirilor debitului minut după efort, pînă la revenire și suma acelorași depășiri în cursul efortului, calculate în funcție de debitul minut din repaus, dă indicații în privința datoriei de oxigen cu care subiectul termină efortul, cunoscînd că variațiile debitului merg în același sens cu consumul de oxigen. Se constată că la 2 din subiecți, raportul acesta este subunitar, la 5 se află între 1 și 2, restul avînd valori superioare. In tabelul anexat, acest raport este notat cu $\frac{\Delta.V.rev.}{\Delta.V. ef.}$.

4. Dacă în acest raport se ia în considerație și timpul de efort, se obțin valori a căror medie pentru primii 8 clasificați este de 1,05, iar pentru ultimii șapte este de 4,66.

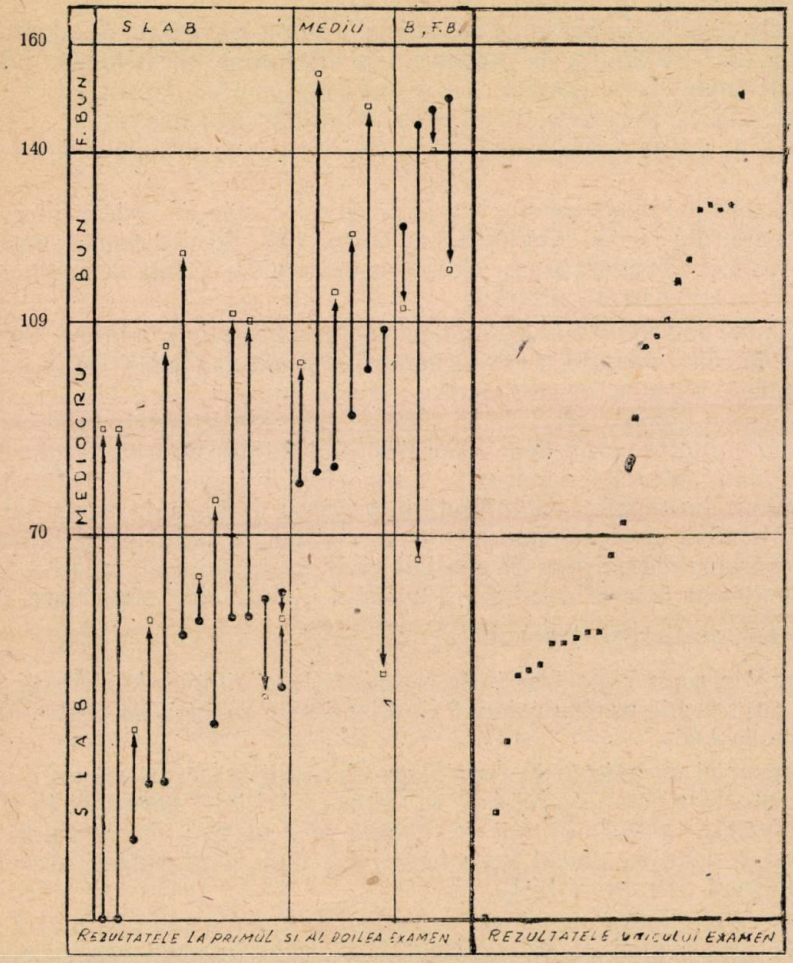
5. Consumul de oxigen la terminarea efortului s-a exprimat prin creșterea procentuală a consumului față de valoarea inițială, raportată la timpul de efort. Valorile astfel obținute se situează în 2 grupe : una cu valori între 1,50—2,60, a doua cu valori între 4,10—5,80. Numai un subiect are un raport neobișnuit de mare : 10,10.

Creșterea eliminării de bioxid de carbon la terminarea efortului s-a exprimat în același mod ca și consumul de oxigen. In acest caz, valorile se împart tot în 2 grupe.

Atît creșterea procentuală a consumului de oxigen, cît și a eliminării de bioxid de carbon la terminarea efortului, evaluate în funcție de timpul de efort, reflectă în mod direct mărimea proceselor de ardere din organism, care este în legătură cu capacitatea acestuia de a executa un efort cu minimum de cheltuială.

In vederea caracterizării celor supuși efortului, din punct de vedere al

adaptabilităţii organismului la efort, am considerat că indicii metabolismului gazos oglindesc în mare măsură intensitatea modificărilor metabolice din organism în general, a transformării energiei chimice în energie mecanică în special şi că organismul răspunde solicitării în condiţii cu atît mai bune, cu cît aceste modificări, raportate la acelaşi efort, în cazul nostru la acelaşi timp de efort, se dovedesc a fi mai puţin exagerate. Aceste considerente sînt bazate pe datele existente în literatură.



Indicii aleşi după cum s-a arătat mai sus, sînt astfel exprimaţi, încît o valoare mică a indicelui să traducă un grad scăzut al modificărilor metabolice, adică să varieze în mod invers cu gradul de adaptare a organismului, în sensul celor amintite.

In consecinţă, cu cît persoana respectivă are mai dezvoltat un asemenea grad, în aceeaşi măsură indicele are o valoare mai mică : timpul de revenire la iniţial a ventilaţiei este mai scurt, $\frac{\Delta.V.\ rev.}{\Delta.V.\ ef.}$ raportat la timpul de efort,

este situat sub 1, creşterile procentuale ale consumului de oxigen şi eliminării de bioxid de carbon, sînt mai scăzute.

Comparînd indicii rezultaţi din determinările metabolismului gazos cu clasificarea subiecţilor în ordinea indicilor rezultaţi din considerarea răspunsului circulator, se constată o concordanţă vădită între cele 2 clasificări. Astfel, mediile indicilor metabolismului gazos ai primilor 5 subiecţi clasificaţi pe baza indicatorului grafic ca foarte buni şi buni, sînt respectiv : 1,59 ; 1,23 ; 0,67 ; 2,25 ; 2,50 ; faţă de valorile : 3,93 ; 4,03 ; 5,90 ; 6,20 ; 10,34, ale acelorași indici, aparţinînd ultimilor 7 subiecţi clasificaţi ca „slabi". Trebuie subliniat că indicele $\frac{\Delta. V. rev.}{\Delta.V. ef.}$ spre deosebire de ceilalţi indici, nu conţine termenul timp de efort ; şi în acest caz se constată că există paralelism cu ceilalţi indici. Nu credem că mai este nevoie să insistăm asupra paralelismului şi concordanţei dintre constatările ce se fac din studiul metabolismului gazos şi cele ce reieş din studiul funcţiei circulatorii. Acestea apar foarte limpede din tabelele anexate.

Rezultatele examenelor duble şi triple făcute la cei 22 nesportivi, le-am reprezentat grafic într-un tabel. Aci am notat cu punct negru cifra obţinută la primul examen şi cu pătrat alb cifra obţinută la al doilea examen. Am putut astfel constata că, deşi toţi examinaţii au avut acelaşi fel de alimentaţie şi acelaşi program în ceea ce priveşte efortul fizic între cele 2 examinări, cei clasaţi în grupul „slabi" (sub cifra 70) şi-au îmbunătăţit în cea mai mare parte capacitatea de adaptare la efort, în timp ce acei din grupele „bune", au avut rezultate mai slabe la al doilea examen. Această constatare întăreşte principiile cunoscute din metodica antrenamentului, acela cu privire la individualizarea şi la gradarea efortului şi ne îndreptăţeşte să credem că atît proba funcţională cît şi indicatorul grafic sînt corecte şi corespunzătoare. Deoarece activitatea fizică la care examinaţii au fost supuşi timp de 30—45 zile între examinări, a fost aceeaşi şi neschimbată, putem afirma că pentru cei cu capacitate de efort redusă, ea a reprezentat un adevărat program de antrenament, care însă era prea slab pentru cei cu capacitate de efort ridicată, ceea ce a făcut ca aceasta să scadă.

Concluzii

1. Am imaginat o probă funcţională, uşor de executat şi de controlat, realizînd totuşi condiţia supraîncărcării funcţionale, principiu pe care nu toate probele cunoscute pînă acum, îl respectă. Ea se poate executa în orice împrejurare, fără materiale ajutătoare şi cu un minimum instrumentar, care există întotdeauna la îndemîna medicului de cultură fizică.

2. Această probă s-a dovedit foarte potrivită pentru începătorii în sport (aspiranţi G.M.A.).

De asemeni, putem afirma că reacţia sistemului cardiovascular faţă de proba funcţională, oglindeşte starea funcţională, posibilităţile de adaptare şi gradul de antrenament ale aparatului cardiovascular, precum şi relaţiile reflex condiţionate şi starea funcţională a organismului ca un tot, surmenajul şi starea morbidă. Toate acestea determină modificări în starea funcţio-

METABOLISM GAZOS

	Clasificare (indicator)	$\frac{\text{T. rev.}}{\text{T. ef.}}$	$\frac{\Delta \text{ V. rev.}}{\Delta \text{ V. ef.}}$	$\frac{\Delta \text{ V. rev.}}{\Delta \text{ V. ef.}} \times \frac{1.}{\text{T. ef.}}$	$\frac{\text{Cr.}^0/_0 \text{ cons. } O_2}{\text{T. ef.}}$	$\frac{\text{Cr.}^0/_0 \text{ elim. } CO_2}{\text{T. ef.}}$	Timp de efort
E. C. I.	151	1,3	1,40	0,77	2,60	1,85	180 s
R. G. II.	140	1,6	0,98	0,54	—	—	180 s
P. F.	130	1,3	0,93	0,51	1,50	2,35	180 s
N. G.	121	1,6	1,23	0,68	2,30	3,79	180 s
E. C. II.	118	2,3	1,69	0,93	—	—	180 s
D. M. II.	105	3,2	1,40	1,07	5,30	3,30	130 s
H. N.	92	2,2	2,50	1,85	2,60	3	135 s
N. D. II.	90	1,6	2,27	2,06	—	—	110 s
S. I. II.	89	1,7	1,42	1,35	—	—	105 s
T. O. II.	63	3,2	3,03	2,75	5,40	13,20	110 s
I. P.	53	3,2	3,70	4,86	5,80	14,10	75 s
G. N.	53	6,5	4,76	8,65	10,10	14,30	55 s
C. P.	52	—	3,33	2,29	4,10	4,04	145 s
P. S.	45	3,6	5,55	6,68	5,60	6,09	83 s
D. M. I.	25	3,7	3,70	4.62	—	—	80 s
P. H.	20	3	4,16	5,94	—	—	70 s
Medii Primii 8		1,88	1,55	1,05	2,86	2,85	
Ultimii 7		3,55	3,70	4,66	6,20	10,34	
			SPORTIVI				
A. D.	140	3	0,91	0,50	3,85	4,88	180 s
G. V.			3,5				
T. V.	138	2,33	1,33	0,73	3,36	3,40	180 s
A. G.	160	3,75	1,51	1,25	3,33	3,92	120 s

SPORTIVI
(maeştri şi fruntaşi)

	CLINO		ORTO		Timp de efort	Creştere procentuală a Pr. A. F.	Timp de recuperare	Cr.%Pr. A. F. / T. ef."	T. recup. / T. ef.	CLASIFICARE (indicator)
	P.	T. A.	P.	T. A.						
P. I. (maraton)	60	130 55	74	140 65	3 min	493%	7 min	2.738	2.333	160
A. G. (maraton)	64	120 65	78	135 80	3 min	410%	6 min	2.277	2.000	160
A. D. 21 ani std. 100 m.	60	125 65			3 min	518%	10 min	2.822	3.333	140
T. V. 36 ani (maraton)	64	125 70			3 min	231%	9 min	1.283	3.000	138
P. R. 20 ani maestru sportiv (400—800 m)	76	105 55	82	100 60	3 min	211%	10 min	1.172	3.333	130
G. 28 ani 100 m, puţin obosit	70	125 70	72	140 65	2 min 53 s	282%	10 min	1.630	3.468	127
C. I. (maraton)	70	130 65			2 min 30 s	254%	8 min	1.626	3.200	115
Cs 31 ani militar 100 m, puţin răcit şi obosit	66	120 75	88	140 85	2 min	776%	9 min	6.470	4.500	69
P. S. 20 ani student hipertiro-obosit intelect. (100 m)	70	125 60	90	135 75	1 min 23 s	192%	9 min	2.373	6.506	45
MEDII										
La primii 4 clasaţi	62	125 63,75	76	137,5 72,5	3 min	413%	8 min	2.277	2.666	
La ultimii 4 clasaţi	69	125 70	83	138,3 75	2 min 11 s	376%	9 min	3.024	4.418	

NESPORTIVI

Examene repetate		Clino		Orto		Timp de efort	Creştere procentuală a Pr. A.F	Timp de recuperare	Cr. % Pr AF / T. ef."	T. recup. / T. ef."	Clasificare (indicator)
		P.	T. A.	P.	T. A.						
C. D. 23 ani încasator I.T.B.	II	84	135 65	90	135 85	3 min	205%	6 min	1.144	2.000	154
E. C. 23 ani ţăran muncitor	I	70	140 85			3 min	290%	7 min	1.611	2.333	151
R. H. G. 23 ani ţăran muncitor efort 4 zile	I	72	110 60	78	105 70	3 min	329%	8 min	1.827	2.888	148
A. P. 27 ani militar	II	74	130 65	80	135 85	3 min	268%	10 min	1.488	3.333	148
B. I. 24 ani plutaş	I	74	120 70			3 min	215%	8 min	1.194	2.888	146
R. H. G.	II	68	110 70	86	105 80	3 min	363%	9 min	2.016	3.000	140
M. N. 24 ani tîmplar, boxer	I	68	140 70			2 min 2 s	295%	8 min	2.418	3.934	127
S. V. 23 ani croitor	II	62	125 60	82	110 70	2 min 53 s	530%	11 min	3.063	3.815	125
C. N. 24 ani mecanic	II	72	145 80		140 85	2 min 15 s	204%	9 min	1.511	4.000	122
E. C.	II	62	120 80			3 min	350%	12 min	1.944	4.000	118

Examene repetate		Clino		Orto		Timp de efort	Creștere procentuală Pr. A. F.	Timp de recuperare	Cr.% Pr. AF / T. ef."	T. recup.' / T. efort."	Clasificare (indicator)
		P.	T. A.	P.	T. A.						
B. G. 23 ani ţăran muncitor	II	60	110 65	80	100 70	3 min	398 %	13 min	2.211	4.333	114
M. N.	II	66	135 80	80	130 80	3 min	338 %	14 min	1.877	4.666	112
P. G. 30 ani funcţionar	II	64	140 85	68	140 95	3 min	264 %	13 min	1.406	4.333	111
M. T. 25 ani ţăran muncitor	II	58	110 65	76	115 70	2 min 35 s	221 %	10 min	1.425	3.879	109
Z. F. 24 ani ţăran muncitor	I	78	140 65			2 min 10 s	200 %	7 min	1.538	3.230	108
D.M. 23 ani tractorist	II	74	130 60	90	115 85	2 min 30 s	236 %	10 min	1.573	4.000	105
S. M. 24 ani ţăran muncitor	II	82	120 60	108	120 70	3 min	237 %	14 min	1.316	4.666	102
A, P. efort mare 2 zile înainte	I	70	140 85			3 min	521 %	15 min	2.890	5.000	100
S. V.	I	52	135 65			1 min 18 s	633 %	8 min	8.115	6.153	92
N. D. 25 ani ţăran muncitor	II	86	125 70	98	135 75	1 min 50 s	193 %	6 min	1.754		90
S. I. 26 ani ţăran muncitor	II	82	120 80	92	125 90	1 min 46 s	240 %	6 min	2.264		89

Examene repetate		Clino		Orto		Timp de efort	Creştere procentuală Pr. A. F.	Timp de recu erare	Cr.% Pr.AF / T. ef."	T. recup. / T. ef"	Clasificare (indicator)
		P.	T. A	P.	T. A.						
B. G.	I	62	115 65			3 min	415%	16 min	2.305		83
C. D.	I	66	135 75			1 min 55 s	317%	8 mín	2.756		82
S. M.	I	66	130 70			1 min 48 s	239%	9 min	2.212		79
H. I. 24 ani ţăran muncitor	III	66	110 65	86	115 70	1 min 50 s	298%	9 min	2.709		77
B. I. gripat, tuşeşte	II	82	105 65	100	115 75	2 min	264%	13 min	2.200		65
T. O. 22 ani ţăran muncitor	II	62	100 65	78	100 75	2 min	315%	13 min	2.625		63
V. N. 23 ani ţăran muncitor	I	56	120 75			1 min 20 s	390%	10 min	4.375		60
G. A. 28 ani ţăran muncit. ef. 2 zile înainte	I	64	125 65	74	130 65	1 mín 20 s	260%	7 min	3.250		58
M. T.	I	62	120 80			2 min 10 s	572%	10 min	4.400		57
P. G.	I	74	135 85			2 min	340%	12 min	2.833		55
V. N.	III	62	110 65	76	110 75	1 min 24 s	256%	9 min	3.047		55

Examene repetate		Clino		Orto		Timp de efort	Creştere procentuală Pr. A. F.	Timp de recuperare	Cr.% Pr.A.F. / T. ef."	T. recup. / T. ef."	Clasificare (indicator)
		P.	T.A	P.	T.A						
H. I.	I	64	120 70			1 min 45 s	363%	13 min	3.457		55
B. N. P. 29 ani ţăran muncitor	II	68	115 65	80	110 75	2 min 2 s	294%	14 min	2.410		54
T. O.	I	72	115 70			1 min 30 s	300%	13 min	3.333	8.666	54
C. N. efort 2 zile înainte	I	62	130 75	78	135 75	1 min 35 s	359%	12 min	3.779	7.562	52
Z.F.	II	78	130 65	84	130 80	2 min 10 s	221%	13 min	1.700	11.142	45
V. N. efort mare 2 zile înaînte	II	64	120 70			1 min 18 s	303%	11 min	3.884	8.461	43
G. A.	II	62	110 65	80	110 80	42 s	324%	8 min	7.714	11.428	41
H. I. efort mare 2 zile înainte	II	72	135 70			1 min 22 s	261%	10 min	3.182	7.317	36
D. M.	Î	66	130 80			1 min 20 s	251%	14 min	3.137	10.500	25
B. N. P.	I	54	125 75			1 min 10 s	363%	14 min	5.185	12.000	25
M. D. 26 ani mecanic	II	66	130 80	98	125 90	45 s	222%	10 min	4.944	13.333	24

Examene repetate		Clino		Orto		Timp de efort	Creştere procentuală Pr. A F.	Timp de recuperare	Cr.%Pr.A.F. / T. ef."	T. recup. / T. ef."	lasificare (indicator)
		P.	T.A.	P.	T.A.						
M. D.	I	60	135 90			50 s	222%	11 min	4.444	13.200	14
N. D.	I	80	125 65	95	135 75	35 s					0
S. I. efort mare 2 zile înainte	I	72	125 75	80	130 80	40 s					0

MEDII

	La primii 10 clasaţi	*La ultimii 10 clasaţi*
Clinostatism	Puls. 70,6 Tens. art. 127.5 — 70	67.4 126.5 — 73.5
Ortostatism	Puls. 83,2 Tens. art. 121.6 — 79.1	81.5 126.0 — 81.0
Timp de efort:	2 min 49 s	1 min 15 s
Creştere procentuală Pr. A.F	= 304.9%	270%
Timp recup.	8 min 48 s	11 min 22 s
$\frac{\text{Creştere la \% Pr. A. F.}}{\text{Timp de efort}}$	= 1.921	3.429
$\frac{\text{Timp de recup.}}{\text{Timp de efort}}$	= 3.219	10.922

EXAMEN UNIC LA NESPORTIVI	CLINO		ORTO		Timp de efort	Creşterea procent. a PrAF	Timp de recuperare	Cr% PrAF / T. ef."	T. recup. / T. ef."	CLASIFICARE (indicator)
	P	TA	P	TA						
U. C. 23 ani ţăran muncitor efort 4 zile înainte	45	125—70	48	130—70	3 min	369%	8 min	2.050	2.666	153
B. F. 24 ani muncitor	74	110—70	84	110—80	3 min	378%	8 min	2.100	2.666	151
G. P. 23 ani ţăran muncitor	60	130—80	70	140—85	2 min 48 s	364%	9 min	2.166	3.214	131
P. F. 20 ani student	76	105—55	82	100—60	3 min	211%	10 min	1.172	3.333	130
C. S. 23 ani ţăran muncitor	80	130—65	84	120—60	2 min 45 s	254%	7 min	1.509	2.545	130
L. P. G. 24 ani ţăran muncitor	60	115—70	70	110—75	2 min 20 s	243%	10 min	1.735	4.285	129
N. C. 26 ani ţăran muncitor	72	110—60	80	115—65	3 min	242%	11 min	1.344	3.666	121
P. N. 23 ani ţăran muncitor	58	135—70			3 min	308%	12 min	1.521	4.000	117
M. I. 24 ani croitor	60	130—70	64	130—70	3 min	479%	13 min	2.661	4.333	110
D. M. 23 ani ţăran muncitor	51	125—70	74	125—75	2 min 20 s	336%	8 min	2.400	3.428	107
S. V. 24 ani muncitor	58	130—70			3 min	414%	14 min	2.300	4.666	104
H N. 26 ani efort 2 zile	65	140—90	70	140—100	2 min 15 s	259%	10 min	1.922	4.444	92
V. P. 24 ani cojocar	64	130—85	—	—	2 min	422%	11 min	3.516	5.500	73

EXAMEN UNIC LA NESPORTIVI	CLINO		ORTO		Timp de efort	Creştere procent. a PrAF	Timp de recuperare	Cr.% PrAF / T. ef."	T. recup. / T. ef."	CLASIFICARE (indicator)
	P	TA	P	TA						
M. M. G. 23 ani ţăran muncitor	74	125—75	—	—	1 min 25 s	283%	7 min	3.341	4.941	67
G. N. 26 ani ţăran muncitor efort 2 zile înainte	64	125—80	68	125—80	55 s	234%	4 min	4.254	4.363	53
I. P. 25 ani ţăran muncitor	60	135—80	80	130—85	1 min 20 s	192%	8 min	2.400	6.000	53
C. P. 23 ani ţăran muncitor efort 2 zile înainte	62	135—60	70	140—60	2 min 25 s	262%	20 min	1.806	8.275	62
T. M. 26 ani dogar, hepatită 3 luni înainte	68	120—70	70	130—80	1 min 45 s	228%	12 min	2.171	6.857	51
M. A. 23 ani ţăran muncitor	66	125—85	—	—	1 min 20 s	214%	9 min	2.675	6.750	50
S. A. 26 ani şofer, gripă	54	125—70	—	—	1 min 45 s	284%	13 min	2.704	7.428	47
P. S. 23 ani student, efort intelect.	70	125—60	90	135—75	1 min 23 s	192%	9 min	2.373	6.506	45
D. A. 24 ani militar, efort 2 zile	68	110—80	80	115—80	1 min	199%	8 min	3.316	8.000	44
S. I. 23 ani ţăran muncitor gripat	78	120—75	92	110—70	1 min 50 s	300%	14 min	2.727	7.636	33
P. H. 23 ani ţăran muncitor efort 3 zile înainte	54	130—70	60	145—75	1 min 10 s	252%	13 min	3.600	7.090	20
B. N. 24 ani militar, hepatită epidemică 3 luni înainte	60	120—65	64	120—70	1 min 10 s	292%	14 min	4.171	11.428	1

MEDII

	CLINO		ORTO		Timp de efort	Creștere procent. a PrAF	Timp de recuperare	Cr.% PrAF / T. ef."	T. recup. / T. ef."
	P.	T. A.	P.	T. A.					
Primii 10 clasați	63,6	121,5 68	72,6	120 71,1	2 min 49 s	318,4%	9 min 1 s	1.865	3.413
Ultimii 10 clasați	74	124,5 71,5	78,2	127,7 75	1 min 38 s	252,6%	12 min	2.794	7.497

nală a sistemului nervos central, deci turbură mecanismele reflex condiționate, ale reglării circulației. Deci reacția sistemului cardiovascular coincide cu deviațiile care traduc starea organismului.

Așa dar, avem impresia că proba dă indicații și în ce privește starea sănătății, precum și gradul de antrenament al sportivilor (cel puțin a celor care folosesc eforturi de durată).

3. S-a imaginat și un indicator grafic, care folosește 3 elemente pe care le considerăm importante : timpul de efort, timpul de recuperare, debitul cardiac (Pr.A.F.) și care traduce în cifre gradul de „pregătire funcțională".

4. Cifrele obținute prin acest indicator, sînt în concordanță cu celelalte date pe care le-am cercetat, privind aparatele circulator și respirator, precum și cu impresiile clinice rezultate din observarea comportamentului subiecților față de eforturile profesionale sau sportive.

Deci în practică se pot folosi numai cele 3 elemente descrise mai sus, ele fiind suficiente pentru a face aprecieri.

Lovitura de atac dreapta în volei

Dr. MIRON GEORGESCU
antrenor al echipei R.P.R. de volei

şi IRENA ŞTEFĂNESCU
profesor de educaţie fizică

În prezentul articol ne vom ocupa de principalele elemente ale celei mai obişnuite forme de execuţie a loviturii de atac, lovitura de atac dreaptă.

Lovitura de atac dreaptă se compune din următoarele părţi :

a) elanul ; b) bătaia ; c) plutirea sau zborul ; d) aterizarea.

a) *Elanul* — constituie împreună cu bătaia elementele premergătoare ale loviturii de atac dar ele condiţionează în cea mai mare măsură, o bună execuţie a ei.

Lungimea elanului este în funcţie de poziţia jucătorului pe teren şi de locul unde a fost dată pasa.

E bine să se tindă către un elan scurt care asigură o mai bună coordonare a săriturii faţă de înălţimea mingii şi nu dă timp adversarului să sezizeze direcţia şi locul de unde se va ataca.

Elanul cel mai recomandabil este efectuat din unul sau doi paşi. Aceşti paşi se execută liniştit. Sportivul priveşte tot timpul spre minge şi îşi reglează lungimea paşilor după traiectoria acesteia. Braţele se mişcă liber şi întocmai ca la mersul normal.

Unghiul direcţiei de elan faţă de plasă trebuie să tindă către un unghi drept. Unghiul ascuţit are avantajul că menţine pe jucător cît mai multă vreme pe traiectoria mingii şi din această cauză este preferat de începători.

El are însă marele dezavantaj că obligă pe trăgător să stea mereu lîngă plasă, ceea ce duce la mărirea spaţiului de teren ce trebuie supravegheat de către ceilalţi jucători şi în plus nici nu dă posibilitatea utilizării în bune condiţii a tuturor direcţiilor de trimitere a mingii în terenul advers (drept, întors pe diagonală scurtă şi lungă).

Elanul efectuat sub un unghi mare este mai pretenţios, deoarece jucătorul întîlneşte traiectoria mingii doar într-un singur punct. Are însă avantajul că aduce jucătorul cu faţa spre terenul advers, dîndu-i astfel posibilitatea să observe bine blocajul şi aşezarea adversarilor pe teren.

Mingea poate fi trimisă cu uşurinţă în toate cele cinci direcţii (diagonală scurtă şi lungă, drept, diagonală scurtă şi lungă întoarsă) în funcţie de golurile observate în dispozitivul de apărare al adversarului.

Lungimea paşilor nu este uniformă. Pasul premergător pasului de bătaie trebuie să fie mai scurt (fig. 1—4). El este un pas de pregătire a pasului de bătaie.

Pasul de bătaie este mult mai lung. El este în realitate o săritură. Corpul împins puternic de piciorul de sprijin este aruncat înainte.

In acest timp, brațele se duc cu mare viteză înapoi pentru a pregăti săritura propriuzisă (fig. 5—8). Înălțimea acestui pas — săritură — este foarte mică. Picioarele se deplasează cît mai aproape de pămînt.

Contactul cu solul trebuie să se ia cu ambele picioare deodată și nu cu ele pe rînd, așa cum se vede în kinograma noastră (fig. 9—11).

b) *Bătaia* — începe cu faza finală a ultimului pas de elan. Ea este constituită din toate fazele care se succed de la aterizarea din ultimul pas și pînă în momentul cînd corpul se desprinde de sol pentru a începe săritura (fig. 9—14).

Bătaia trebuie făcută cu energie maximă. De forța pe care jucătorul este capabil s-o dezvolte exploziv în momentul bătăii, depinde înălțimea săriturii.

Pentru aceasta este nevoie ca după ce corpul a luat contact cu ambele călcîie deodată, să se efectueze o ghemuire accentuată prin flectarea puternică a articulațiilor genunchilor și șoldurilor. In acest moment brațele sînt duse mult în spate.

Apoi, odată cu rularea picioarelor — călcîi, talpă, vîrf — brațele se duc cu putere din spate prin înainte în sus, iar articulațiile gleznei, genunchilor și șoldurilor se extind pînă la maximum (fig. 11—14).

La mulți dintre jucătorii noștri fruntași, bătaia nu se execută pe ambele picioare deodată, ci prin așezarea succesivă a unui picior după celălalt.

Acest fel de bătaie încetinește foarte mult viteza de execuție, micșorînd și înălțimea săriturii, din cauză că numai un singur picior rulează și împinge, celălalt participînd mult mai puțin activ, la această parte esențială a săriturii (după cum se vede foarte bine și în fig. 8—11).

Viteza de execuție merge crescînd de la începutul elanului pînă la faza finală a bătăii.

Primul pas de elan, este un pas mai lent în care jucătorul își coordonează mișcările și își alege locul de bătaie.

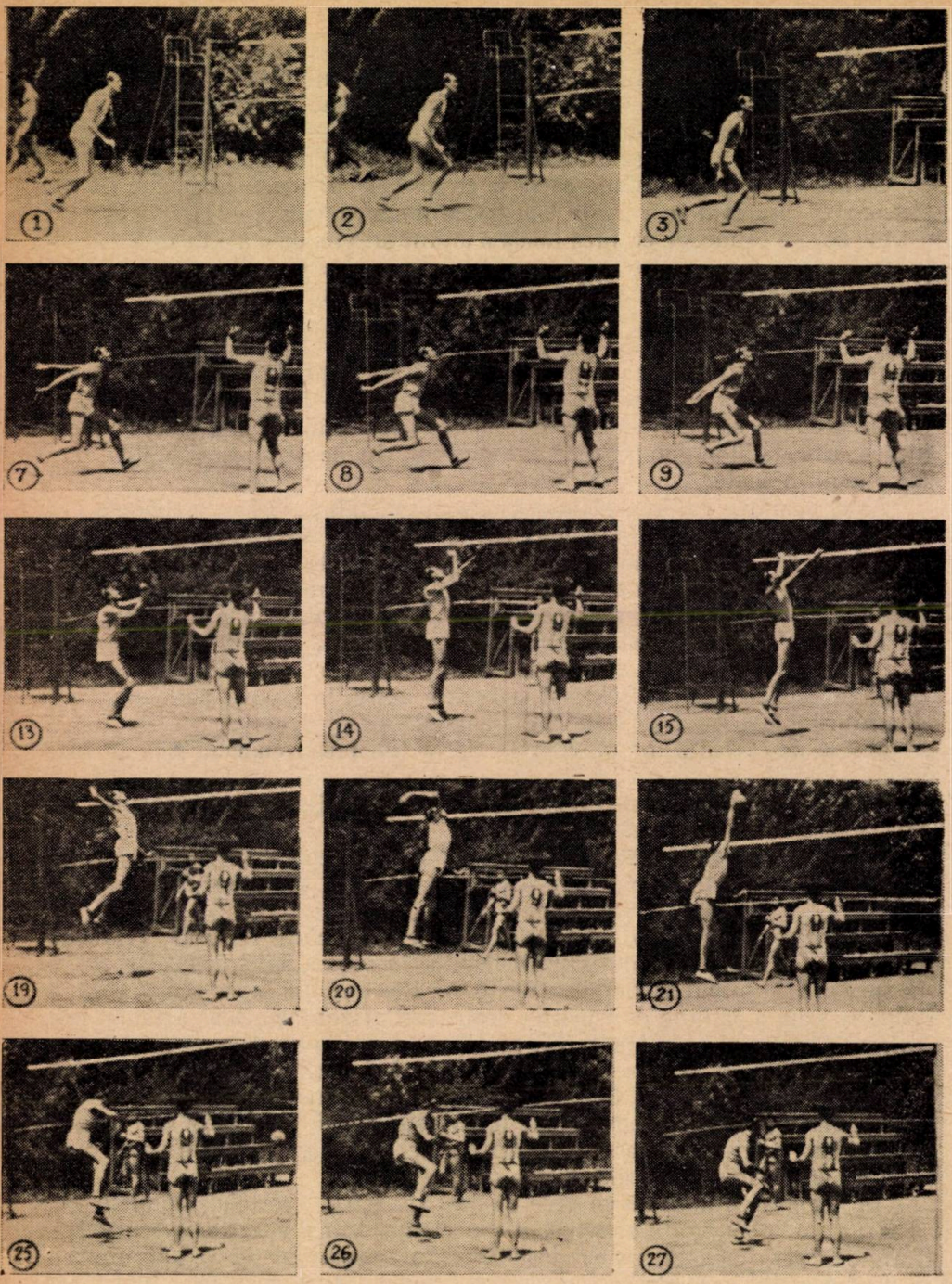
Pasul premergător bătăii se face însă foarte repede iar bătaia, rularea picioarelor — călcîi, talpă, vîrf — și desprinderea, trebuie să decurgă fulgerător.

Desprinderea de pe pămînt trebuie să se facă către verticală. Transformarea vitezei orizontale din timpul elanului în viteză ascensională se obține în special prin lucrul membrelor inferioare. Ele execută în momentul contactului cu solul o acțiune de frînare a deplasării orizontale. După aceasta, prin rularea tălpilor și prin contracția rapidă a mușchilor extensori de la membrele inferioare la care se adaugă elanul dat de brațe, centrul de greutate a corpului care se găsea în spate, este proiectat înainte și în sus.

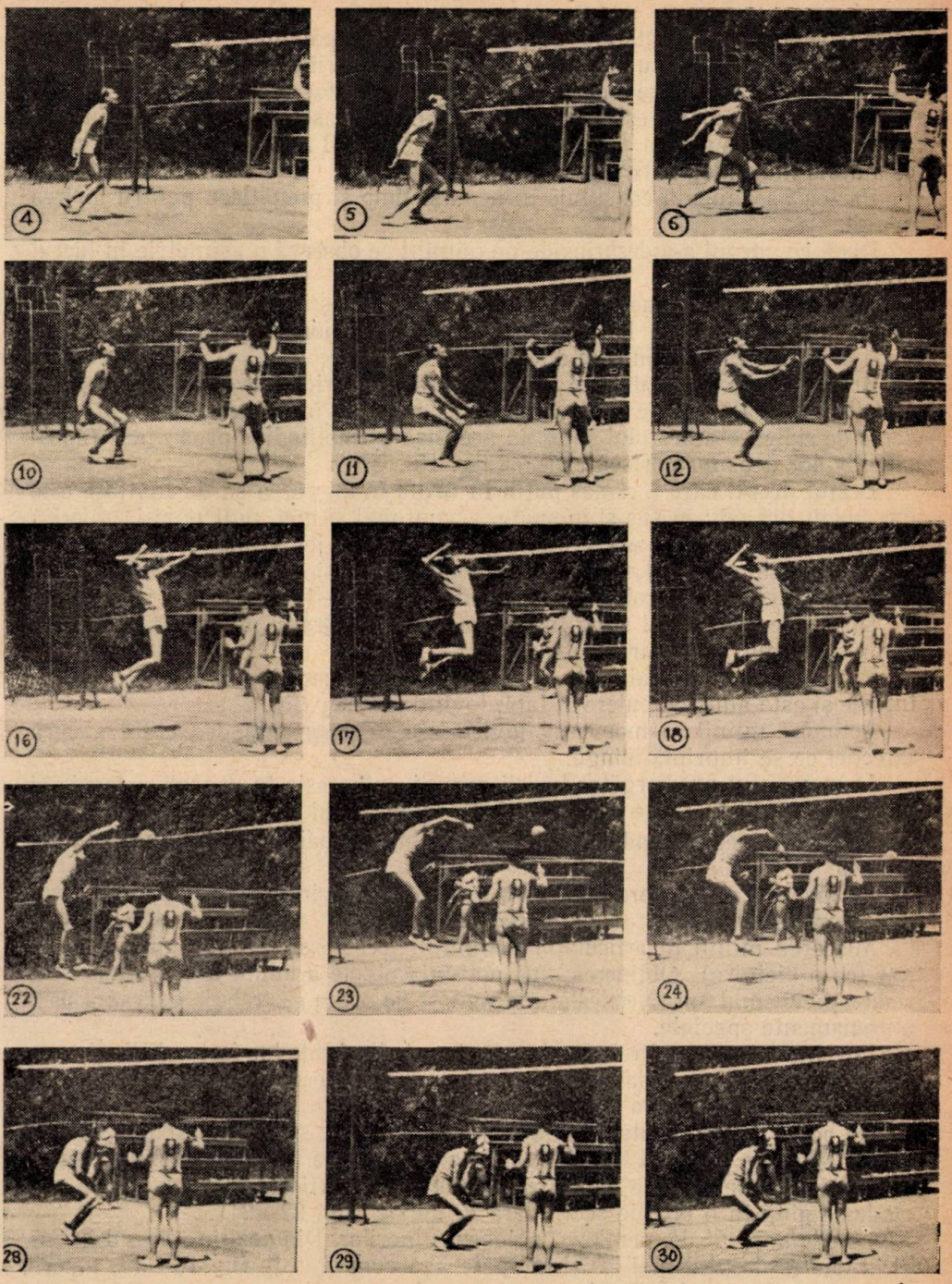
Pentru a se putea efectua acest lucru este nevoie de o forță foarte mare a mușchilor extensori ai articulațiilor genunchilor și gleznelor, lucru ce necesită un antrenament special și bine efectuat.

In kinograma noastră se vede că deși maestrul sportului, Dumitru Medianu are o îndelungată activitate și experiență, totuși viteza de execuție lasă mult de dorit. Aceasta impune includerea în programul său de antrenament a unor exerciții speciale care să dezvolte musculatura membrelor inferioare.

c) *Plutirea* sau zborul este constituită din toate fazele care se succed



Execută maestrul sportului Dumitru Medianu



Kinograma este efectuată de Sorin Dumitrescu

între partea finală a bătăii — desprinderea de pe pămînt — şi momentul de reluare a contactului cu solul, după efectuarea săriturii.

In timpul plutirii are loc execuţia loviturii de atac propriuzisă.

Plutirea sau zborul este alcătuită dintr-o parte ascendentă sau de ridicare a corpului în sus şi alta descendentă, în care corpul revine spre pămînt după ce a atins înălţimea maximă.

Partea ascendentă constituie în acelaşi timp şi pregătirea pentru lovirea mingii.

După ce corpul s-a desprins de pe pămînt se observă o asimetrie în lucrul braţelor.

Braţele care în momentul bătăii executaseră mişcări ritmice nu simetrice, contribuind prin lucrul lor la o desprindere echilibrată şi puternică, încep după aceea să lucreze în ritm diferit.

Braţul stîng mai întins execută mişcarea de ridicare ceva mai repede. El antrenează după sine şi umărul stîng care trece înaintea celui drept. Mişcarea de ridicare a braţului stîng nu are însă o amplitudine prea mare (aproximativ 45° deasupra orizontalei) — fig. 15.

Braţul drept, care a rămas puţin în urmă în mişcarea sa de înălţare este dus îndoit din cot, în sus şi în spate, accentuînd şi mai mult poziţia diferită a umerilor (stîngul în sus şi înainte, dreptul mai jos şi înapoi).

In acest timp corpul se găseşte în uşoară extensie prin contractarea musculaturii extensorii şi coloanei vertebrale (fig. 16—17).

După aceasta braţul stîng începe să coboare. Braţul drept continuă ridicarea şi drumul său către spate (fig. 18—20).

In momentul cel mai înalt al săriturii braţul care era îndoit din cot se întinde şi este adus cu putere în faţă, lovind mingea (fig. 21).

Acţiunea mîinii în momentul lovirii are o importanţă deosebită asupra direcţiei ce se imprimă mingii.

In momentul premergător lovirii mingii, mîna este în uşoară extensie şi se găseşte mult în spate în prelungirea antebraţului (fig. 20).

După aceea ea este adusă odată cu antebraţul înainte şi loveşte cu putere mingea.

Pe măsură ce se apropie de minge şi după lovirea acesteia, mîna trece din extensie, în flexie pronunţată (fig. 21—24).

Mişcarea mîinii în articulaţia pumnului trebuie să se facă cît mai relaxat (ca o biciuire). Obţinerea unei acţiuni corecte a mîinii aduce după sine o direcţie cît mai spre verticală a mingii şi de aceea ea trebuie exersată prin antrenamente speciale.

Lovirea mingii nu trebuie făcută numai din braţ. La forţa de lovire cu braţul trebuie să se adauge şi forţa trunchiului, pentru că numai în felul acesta mingea va căpăta o viteză mai mare.

De aceea în momentul cînd se loveşte mingea, se contractă puternic şi musculatura ce flexează trunchiul pe bazin. Trecerea trunchiului din extensie spre flexie nu se opreşte la poziţia obişnuită — verticală — ci continuă trecîndu-se pînă la o poziţie accentuată de flexie (fig. 22—24).

Este important de menţionat şi lucrul umerilor. Din poziţia stîngul în sus şi în faţă şi dreptul mai jos şi în spate aşa cum erau în fig. 16—17, umerii execută o mişcare de răsucire.

Ca rezultat al acesteea umerii sînt aduşi mai întîi la aceeaşi înălţime (fig. 18), după care umărul drept se ridică mai sus (fig. 19) şi este dus apoi înaintea celui stîng (fig. 20—24).

Lucrul corect al braţelor, jocul umerilor şi pendularea trunchiului sînt elemente foarte importante pentru corecta executare şi pentru obţinerea unei forţe maxime la lovitura de atac.

Ritmul de lucru în timpul plutirii nu este uniform. Imediat după bătaie, musculatura corpului trebuie să fie relaxată. Jucătorul are în acest timp o senzaţie specială (de plutire) — „de suspendare în aer". Ea se obţine numai dacă după contractarea în bloc a întregii musculaturi necesare în timpul bătăii, urmează o relaxare cît mai completă.

In felul acesta, jucătorul are timpul necesar analizării felului în care să evite blocajul adversarilor şi să observe locul cel mai potrivit unde să trimită mingea.

După această scurtă perioadă de relaxare care durează în timpul înălţării, urmează un nou moment de acţiune intensă în timpul lovirii mingii.

Alternarea aceasta dintre lucrul intens la bătaie, relaxare în timpul plutirii şi apoi iarăşi lucru intens de lovire a mingii, necesită o înaltă coordonare şi ea nu se obţine decît după multă muncă.

Se va atrage mereu atenţia la antrenamente asupra acestui lucru, deoarece numai introducerea perioadei de linişte între cele două perioade de lucru intens, dă posibilitatea găsirii sensului tactic cel mai indicat pentru faza de joc respectivă.

d) *Aterizarea.* După lovirea mingii, corpul începe să cadă spre pămînt. Contactul cu solul se ia cu unul sau cu ambele picioare.

Jucătorul trebuie să aibă grijă ca aterizarea să se facă în propriul său teren. Amortizarea şocului se face printr-o uşoară flexie a articulaţiilor gleznelor, genunchilor şi şoldurilor.

Aterizarea nu trebuie în nici un caz să ducă la dezechilibrarea jucătorului, pentru că adeseori este nevoie de reparticipare imediată la joc (minge blocată sau revenită rapid de la adversar).

★

Greşeli frecvente în executarea lor de atac se observă mai ales la elan şi la lucrul braţelor în aer.

Kinograma de faţă arată foarte clar acest lucru.

Ultimul pas este prea mic, iar rularea piciorului insuficientă (fig. 1).

Braţele contribuie foarte puţin la acţiunea de desprindere. In loc ca ele să execute o mişcare amplă dinapoi înainte în sus, sînt ridicate fără vigoare din faţa coapselor pînă la înălţimea umerilor (fig. 1—4).

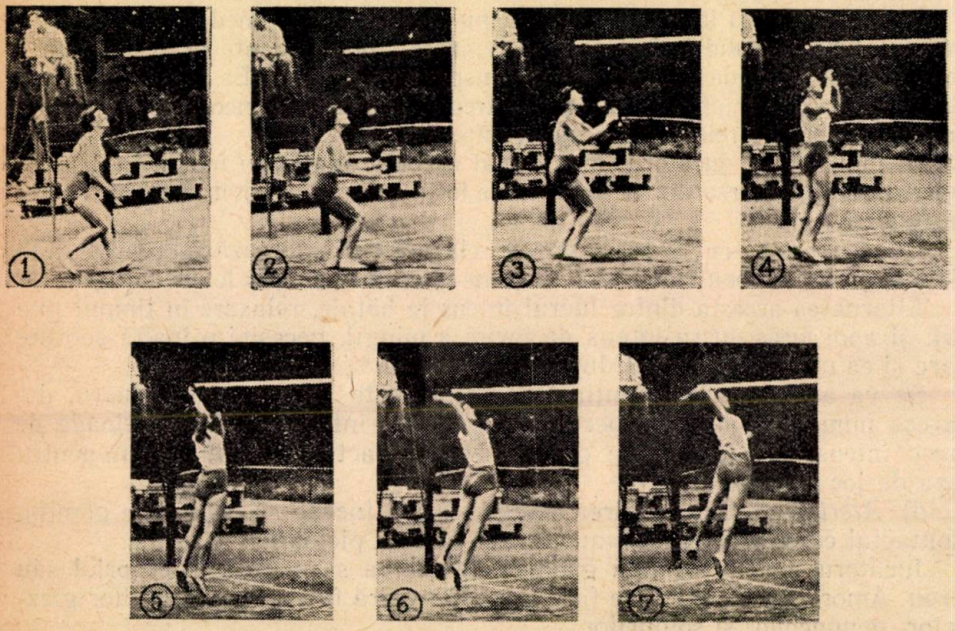
In momentul bătăii corpul e prea puţin ghemuit iar centrul de greutate insuficient lăsat către spate.

Lucrul braţelor în aer ilustrează de asemenea greşeli frecvente observate la jucătorii şi mai ales la jucătoarele noastre de volei.

Braţul stîng nu participă de loc la acţiune. Fiind insuficient înălţat şi ţinut lîngă corp, nu permite jocul corect al umerilor, ducînd la dezechilibrarea şi răsucirea corpului (fig. 5—7).

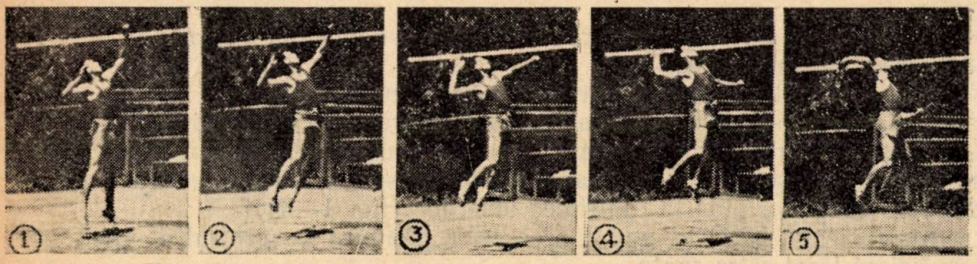
Comparaţi lucrul în aer din kinograma de mai sus cu cel pe care îl vedeţi în succesiunea acestor imagini.

Imediat după desprindere, se observă cum braţele lucrează diferit. Stîngul porneşte în sus şi înainte, ducînd după el umărul respectiv, iar dreptul rămîne îndoit şi înapoi (fig. 1—2).



Apoi braţul stîng coboară, iar cel drept se ridică depăşind înălţimea celui stîng (fig. 4).

Observaţi de asemenea cum umărul drept este dus înainte precedînd mişcarea braţului (fig. 5).



Această rămînere în urmă a braţului permite apoi aducerea lui cu forţă crescută şi lovirea mai puternică a mingii.

Amplitudinea răsucirii umerilor reiese şi mai uşor în evidenţă, dacă comparăm poziţia lor din figura Nr. 3 cu cea din fig. Nr. 5.

Cum se organizează activitatea complexului G. M. A. la sate

NEDELEA DUMITRU
și CIOBANU TRAIAN
dela direcția instruirii sportive C.C.F.S.

După 23 August 1944, sportul a început să înflorească și să se dezvolte în satele patriei noastre. Zeci de mii de tineri țărani muncitori au participat cu avînt la competițiile de masă „Cupa Unității Tineretului", „Cupa Tineretului Muncitor" și diferite campionate sătești. Numai în „Cupa Satelor" și „Spartachiada Satelor" din anii 1952 și 1953, au luat parte aproape 400.000 tineri săteni.

In răspîndirea sportului la sate o importanță deosebită o are complexul sportiv G.M.A. care prin scopul și caracterul său ajută tineretului să practice diferite ramuri de sport. Deosebit de importantă a fost în anul 1953, contribuția pe care complexul G.M.A. a adus-o în acest sens în creșterea numărului celor care au participat la diferite competiții pe ramuri de sport și îndeosebi la ramurile de sport cu caracter aplicativ. In iarna anului 1953, au fost inițiați în practicarea schiului și și-au trecut normele G.M.A. aproape 100.000 aspiranți de la sate, iar numărul celor care au realizat în cursul anului, normele de înot a depășit și această cifră.

In numeroase colective sătești, tinerii se întrec în concursurile pentru cucerirea insignei G.M.A. Pot fi date ca exemplu regiunile: Craiova, București, Constanța, Iași, unde sarcinile de plan la sate pe anul 1953, au fost îndeplinite și depășite. La aceste succese au contribuit și întrecerile din cadrul Spartachiadei Satelor, care au cuprins și probe G.M.A.

Acolo unde însă, nu a existat din partea colectivelor sportive preocupare pentru atragerea tineretului sătesc în activitatea complexului, rezultatele sînt slabe. O lipsă au și Comitetele raionale și regionale pentru cultură fizică și sport, la nerealizarea sarcinilor de plan, care nu au controlat și îndrumat îndeajuns activitatea colectivelor. Exemplu regiunile: Hunedoara, Oradea, Galați, Baia Mare, etc. Este important de reținut că pînă în momentul de față în majoritatea regiunilor, complexul este introdus într-un număr redus de colective sătești.

Cu toate aceste lipsuri însă, se poate spune că o preocupare deosebită a Comitetelor regionale pentru cultură fizică și sport, a fost introducerea complexului în unitățile socialiste de la sate, S.M.T.-uri, G.A.S.-uri, etc. In aceste sectoare de activitate s-au construit cu ajutorul resurselor locale, baze sportive simple. Totuși în unele regiuni de exemplu: Bîrlad, Iași, București se simte lipsa terenurilor de sport.

Pentru a asigura îndeplinirea sarcinilor de plan, atenția organizațiilor de masă, a Comitetelor pentru cultură fizică și sport raionale și instructorilor sportivi de la sate, trebuie să fie îndreptată în spre asigurarea mobilizării tineretului, în vederea trecerii normelor și ridicării calitative a concursurilor G.M.A. Aceasta se poate realiza prin aplicarea și respectarea condițiilor de pregătire fizică după metode noi care să aibă la bază un caracter multilateral și științific, folosind forme și mijloace simple de antrenament adecvate la posibilitățile de care dispun colectivele sportive. Muncind cu abnegație și folosind ajutorul colectivului sportiv, instructorul Moldovan Pamfil din comuna Zaul de Cîmpie — regiunea Cluj, a reușit să realizeze 66 purtători de insignă din 74 membri înscriși în colectivul sportiv, îndeplinind planul pe anul 1953, cu 154%. Instructorii Tökés Alexandru și Marcu Pamfil din comuna

Mirăslău raionul Aiud, activizînd cele 6 secţii pe ramuri de sport ale colectivului, au reuşit să realizeze 20 de purtători de insignă din 60 de membri cît numără colectivul. Numeroşi instructori sportivi voluntari pregătesc aspiranţii G.M.A. în vederea trecerii probelor. Exemplu, instructorii Orhan Gerö, Kiss Tamaş, Kiss Iosif, Csegzi Dominic din raioanele Reghin şi Sîngeorgiu de Pădure, care s-au evidenţiat în activitatea G.M.A. Nu acelaşi lucru se poate spune despre instructorii Răileanu Eugen din Suharan raionul Dărăbani, Florici Ana raionul Săveni şi alţii, care nu ajută la îndeplinirea sarcinilor ce revin colectivelor săteşti. Din cauză că unii instructori sportivi nu se preocupă de activitatea sportivă, sînt colective săteşti care n-au reuşit să atragă în sport tineretul. Exemplu: comunele Plugari raionul Hîrlău, Grajduri raionul Negreşti, etc.

Fără o întărire a bazei organizatorice a complexului G.M.A. în general, nu ar fi fost posibilă participarea numeroasă a tinerilor săteni la complex. Acest obiectiv principal n-a ajuns suficient de cunoscut de către unele organe raionale C.F.S. şi colective sportive, în munca cărora persistă serioase lipsuri. Organizatorii concursurilor G.M.A. şi în general instructorii sportivi de la sate, trebuie să acorde tot sprijinul Consiliilor colectivelor sportive pentru a întări activitatea comisiilor de pregătire şi examinare G.M.A. care reprezintă pîrghia principală în vederea trecerii normelor. In această comisie sînt recrutaţi de la 3—5 instructori şi organizatori sportivi, inclusiv responsabilul cu munca sportivă din Biroul Organizaţiei U.T.M.

Comisia de pregătire şi examinare G.M.A. îşi întocmeşte un plan de muncă, separat de cel al colectivului sportiv, pe o durată de circa 30 de zile şi are ca obiective principale:

a) organizarea pregătirii aspiranţilor;
b) examinarea aspiranţilor;
c) evidenţa rezultatelor;
d) urmărirea realizării cifrelor de plan.

In planul de muncă se trec şi alte sarcini cum ar fi: controlul medical al aspiranţilor, materiale sportive, problema agitaţiei şi propagandei în jurul complexului, programul concursurilor pentru trecerea normelor. Aceste sarcini se realizează cu sprijinul colectivului sportiv al organizaţiei de masă U.T.M., etc.

Sarcinile cuprinse în planul de muncă trebuie prelucrate cu membrii comisiei de pregătire şi examinare, repartizîndu-se sarcini precise pentru fiecare om în parte. Comisia de pregătire şi examinare G.M.A., controlează de asemeni pregătirea membrilor secţiilor pe ramuri de sport, care sînt aspiranţi G.M.A.; se îngrijeşte şi ia măsuri la timp pentru asigurarea mijloacelor de propagandă şi agitaţie, articole la gazeta de perete, amenajarea de panouri cu normele şi insigna G.M.A., confecţionarea de lozinci mobilizatoare pe terenurile de sport şi în locurile vizibile, popularizarea purtătorilor de insignă, a instructorilor sportivi care se evidenţiază în muncă. In colaborare cu organizaţia U.T.M. şi cu sprijinul colectivului sportiv în zilele de sărbătoare se pot ţine referate şi conferinţe la căminul cultural cu subiecte inspirate din G.M.A.

O însemnătate deosebită în activitatea complexului, ocupă problema evidenţii. Consiliile colectivelor sportive nu trebuie să se izoleze şi să subaprecieze această problemă, considerînd că sarcina revine exclusiv Comisiei de pregătire şi examinare. In caietul de evidenţă al colectivului, capitolul complexului G.M.A. trebuie să certifice exactitatea datelor cifrice cu cele din formularul G.M.A.

Comisia de pregătire şi examinare G.M.A. trebuie să încredinţeze problema evidenţei unui tovarăş cu experienţă, care să se ocupe cu completarea formularelor G.M.A. conform instrucţiunilor şi regulamentului. Formularele în baza cărora se poate confirma trecerea normelor şi care trebuie să se găsească la colectivul sportiv, sînt următoarele:

— *Carnetul de aspirant* care se completează la zi pe măsura trecerii normelor; viza examenului medical; data trecerii normei; rezultatul şi semnătura secretarului de concurs al probei.

— *Foaia de concurs* (formular Nr. 3) semnată de secretarul de concurs şi contrasemnată de delegatul raional C.F.S. care eventual poate fi un activist din colectivul sportiv organizator la centrul de comună respectiv.

— *Borderoul* (formular Nr. 5) în care sînt menţionaţi aspiranţii după ce au trecut toate probele. Borderoul se întoc-

meşte în două exemplare, dintre care unul se înaintează Comitetului raional C.F.S. care fixează totodată data şi locul examenului de control, specificînd aceasta pe copia borderoului care rămîne la colectiv.

— *Decizia* (formular Nr. 8) în baza căreia se acordă dreptul de a purta insigna G.M.A. aspiranţilor care au reuşit la examenul de control.

— *Raportul statistic lunar* (formular Nr. 9) cuprinde îndeplinirea sarcinilor de plan ale colectivului sportiv, în ceea ce priveşte normele luate, purtătorii realizaţi la zi, de la introducerea complexului în cadrul colectivului. O deosebită atenţie trebuie acordată completării acestui formular, deoarece evidenţa sa în care intră munca colectivului sportiv, raportată în cifre, poate arăta destul de clar, felul cum şi-a orientat munca Comisia de pregătire şi examinare.

O lipsă deosebit de gravă a celor mai multe comitete raionale C.F.S. şi colective sportive este aceea că activitatea din cadrul complexului G.M.A. nu se analizează regulat. O mărturie vie a felului cum se munceşte în cadrul colectivului sportiv, o reprezintă şi evidenţa formularelor. De aceea colectivele sportive şi comisiile de pregătire şi examinare G.M.A. săteşti, trebuie să aplice şi să întărească disciplina evidenţii în munca complexului, să organizeze lunar şi trimestrial şedinţe cu instructorii colectivului, la care să participe şi organizaţia de bază U.T.M., dînd felurite sugestii pentru organizarea muncii.

Activitatea complexului G.M.A. la sate se întăreşte pe zi ce trece, datorită faptului că baza organizatorică a muncii a căpătat o orientare nouă care astăzi se realizează prin asociaţia „Recolta". In ultima perioadă şi mai cu seamă după ce au luat fiinţă noile consilii raionale sportive ale acestei asociaţii, activitatea complexului G.M.A. s-a îmbunătăţit simţitor în multe colective săteşti. Totuşi, mai sînt încă unele consilii regionale şi raionale, care nu acordă însemnătatea cuvenită complexului. Exemplu : Timişoara şi Caransebeş. Sarcinile de plan G.M.A. pe anul curent, în special pentru purtătorii G.M.A. gradul I, cer o deosebită atenţie din partea consiliilor regionale şi raionale ale asociaţiei „Recolta". In primul rînd trebuie să se facă simţită cunoaşterea problemelor, întărirea comisiilor voluntare G.M.A., planificarea concursurilor, îmbunătăţirea condiţiilor materiale (terenuri simple, echipament, materiale, etc.) precum şi printr-o susţinută muncă de teren.

Pentru coordonarea sarcinilor de plan şi realizarea lor, Consiliul colectivului sportiv şi Comisia de pregătire şi examinare G.M.A. trebuie să primească un sprijin efectiv din partea organizaţiei de bază U.T.M. şi conducerii căminului cultural, în ceea ce priveşte urmărirea cifrelor de plan, mobilizarea aspiranţilor în vederea trecerii normelor şi pregătirea teoretică. A considera că munca complexului G.M.A. cade numai în sarcina colectivului, înseamnă a activa izolat, înseamnă a diminua rolul şi contribuţia organizaţiei de U.T.M. care are sarcini concrete în această privinţă.

Indicaţii pentru organizarea concursurilor G.M.A. la sate

Concursurile G.M.A. pe centre de comună reprezintă principala formă de organizare a complexului G.M.A. la sate. Această metodă trebuie practicată atît de raionul U.T.M. cît şi de instructorii sportivi şi profesorii de educaţie fizică, asigurînd din timp popularizarea centrului de comună respectiv. Concursurile pe centrele de comună au avantajul că realizează controlul trecerii normelor şi mobilizarea tinerilor, dînd concursurilor un caracter sărbătoresc.

Activiştii de cultură fizică de la sate trebuie să cunoască cum se amenajează o bază sportivă simplă care să ajute atît la pregătirea şi darea normelor G.M.A. cît şi la desfăşurarea în bune condiţii a competiţiilor săteşti cu caracter de masă. Aceste baze vor fi amenajate pe lîngă centrele de comună, unde înafară de terenul de fotbal trebuie să existe şi celelalte anexe ca : pistă de alergări, groapă pentru sărituri, teren pentru aruncări şi pistă pentru cursa cu obstacole G.M.A., etc.

Pista este bine să fie amenajată în jurul terenului de fotbal avînd o lungime de 400 m atît pentru alergările de viteză (100, 200 m) cît şi pentru alergările pe distanţe mai lungi (500, 1000, 1500, 3000, 5000 şi 10.000 m). De asemenea pentru alergările de viteză, se poate întrebuinţa şi un teren neted în linie dreaptă. El va

fi împărţit în 4—6 culoare (fîşii) late de 1,25 m ce se vor zgîria cu un dreptar iar apoi se vor marca cu var (praf sau lichid), avînd o lăţime de circa 5 cm.

Se va avea în vedere ca după locul de sosire, pista să mai măsoare încă o distanţă de 15—20 m pentru ca aspiranţii să aibă unde să se oprească din viteză. Pentru sărituri avem nevoie de o pistă pentru elan şi o groapă. Aceste lucruri se pot amenaja în spatele porţii de fotbal, iar în caz că acest loc nu corespunde este bine să se aleagă un altul în apropiere, care să fie liber şi neted. Se va amenaja un culoar lung de 35—45 m cu o lăţime de 1,25 m iar la unul din capetele acestui culoar, unde terenul este mai neted şi suprafaţa mai mare se va săpa o groapă lungă de 6 m, lată de 3 m şi adîncă de 30 cm. Marginea acestei gropi va fi căptuşită cu scîndură ca să nu se surpe pămîntul şi se va umple cu nisip sau rumeguş. Pe pista (culoar) de elan la o distanţă de 1,5—2 m de groapă se va fixa un prag confecţionat de preferinţă din lemn de brad, lung de 1,22 m, lat de 20 cm şi gros de 10 cm. Pragul să fie nivelat la aceeaşi suprafaţă cu pista (culoar) şi vopsit în culoare albă. Pentru săritura în înălţime putem folosi aceeaşi groapă avînd ca faţă latura de 6 m pe care se aşează cei doi stîlpi marcaţi din 5 în 5 cm.

In spatele celeilalte porţi a terenului de fotbal sau în oricare altă parte din apropierea terenului dacă este neted se poate amenaja terenul de aruncări. După ce a fost bine nivelat locul pentru aruncări, se trasează cu ajutorul a două cuie şi o sfoară, un cerc cu raza de 1,65 m care se va marca cu var. Pentru celelalte aruncări, nu avem nevoie de amenajări speciale. Ele se pot face pe orice teren de sport, avînd însă grijă ca să despartă printr-un semn vizibil locul de elan de cel de aruncare.

Pe lîngă toate acestea, este strict necesar ca să existe şi pista cu obstacole G.M.A., cea mai caracteristică probă din complexul G.M.A. Ea se poate amenaja fie în interiorul terenului de sport, chiar dacă lungimea terenului este mai mică de 150 m pentru gradul II şi 100 m pentru gradul I. Acest lucru este valabil cînd piesele care constituie cursa cu obstacole sînt mobile adică transportabile, iar în cazul cînd terenul este în cîmp şi la o oarecare distanţă de comună se recomandă ca în imediata apropiere a terenului să se amenajeze această cursă cu obstacole unde piesele să fie fixe. Confecţionarea şi instalarea cursei cu obstacole se face conform instrucţiunilor şi regulamentului G.M.A. (vezi Regulamentul G.M.A. „Condiţiile de dare a normelor" şi broşura „Cursa cu obstacole G.M.A.")[1]. Colectivele sportive trebuie să solicite sprijinul sfaturilor populare comunale, să descopere resursele locale în măsura în care dispun de posibilităţi.

Acolo unde sînt posibilităţi pentru trecerea normei de tir se va alege un loc unde există o rîpă sau o ridicătură de pămînt mai înaltă, iar partea de teren din faţa acestei rîpe sau ridicături de pămînt să fie netedă pe o lungime de cel puţin 60—70 m pentru ca în felul acesta tragerea să se efectueze în bune condiţii. Ţinta va fi aşezată în faţa rîpei pe o ramă din lemn 0,80—1 m înălţime de la pămînt. De asemenea locul de unde se trage să fie prevăzut cu gropi de cca. 10 cm umplute cu nisip care să înlesnească aspirantului posibilitatea de a efectua tragerea cît mai bine. Distanţa de tragere este de 50 m. Antrenamentele de tir nu se pot desfăşura fără a asigura paza în jurul poligonului, pentru a preveni eventualele accidente.

La centrele de comună unde se organizează pregătirea şi trecerea normelor G.M.A., colectivele sportive organizatoare trebuie să se îngrijească de procurarea materialelor necesare pentru trecerea normelor şi anume: grenade, discuri, greutăţi, suliţi, cronometre (lipsa acestuia se poate înlocui cu un ceas cu minutar şi secundar), rulete (sau o sfoară cu metru gradat), stîlpi pentru sărituri, tipărituri G.M.A. (foi de concurs, carnete de aspirant).

Inainte de trecerea normelor G.M.A. aspiranţii colectivelor sportive trebuie să efectueze vizita medicală la circumscripţiile sanitare respective, iar acolo unde aceasta nu se poate este bine să se intervină pe lîngă secţia sanitară a sfatului popular raional, care să delege un medic la centrele de comună, unde se găsesc adunaţi aspiranţii G.M.A.

---

[1]) Broşuri apărute în editura C.F.S.

Indicații pentru desfășurarea unei lecții de antrenament G.M.A.

Ținînd cont de preocupările zilnice ale tineretului nostru de la sate, antrenamentele în vederea pregătirii tinerilor pentru trecerea normelor să se facă în zilele de repaus cînd pot fi mobilizați în acest sens. In zilele cînd sînt programate antrenamentele și concursurile speciale de trecerea normelor, aspiranții vor veni însoțiți de către profesorii de educație fizică, instructorii. Pe lîngă centrele de comună, unde se organizează concursurile G.M.A. trebuie să se înființeze o comisie de pregătire și examinare care va coordona în general desfășurarea concursului, inclusiv dirijarea materialelor, ținerea evidenții, adică completarea formularelor Nr. 1 (carnet de aspirant), Nr. 3 (foaia de concurs) sau Nr. 4 (adeverință parțială de trecerea normei) pentru aspiranții care vin din alte localități.

Desfășurarea activității la centrele de comună este bine să se efectueze sub supravegherea unui instructor bine inițiat și în materie de organizare a concursurilor, care să răspundă de buna planificare a activității. In cazul cînd aspiranții sînt în număr mare, adică peste 30 de persoane, să fie împărțiți pe grupe în funcție și de numărul cadrelor tehnice prezente, repartizîndu-se pentru fiecare instructor, cîte un număr limitat de aspiranți. Mai înainte de aceasta, aspiranții se adună în linie pe două rînduri, se dă raportul de către unul din aspiranți. După aceasta, responsabilul centrului le face cunoscut programul din acea zi. Pregătirea trecerii normelor G.M.A. se poate face sub două forme: în cadrul colectivului sportiv, sau la centrul de comună, unde participă mai multe colective.

După primirea raportului, se trece la încălzire care este obligatorie în orice lecție de antrenament. Incălzirea se realizează prin: mers, alergări sub diferite forme (laterale, cu picioarele întinse, cu ridicarea genunchilor la piept, atingerea șezutei cu călcîiele) etc. Se trece apoi la executarea unei serii de exerciții de gimnastică G.M.A. gr. I și F.G.M.A., adăugîndu-li-se cîteva exerciții speciale în funcție de probele care sînt planificate pentru acea lecție de antrenament. De exemplu, pentru probele de sărituri și aruncări cuprinse în programul lecției din acea zi, se pot folosi exerciții ca: sărituri pe un picior, sărituri pe ambele picioare, alergări cu pas săltat, sărituri de pe loc cu genunchii la piept, de pe un picior pe altul, cu lăsarea greutății pe piciorul de aterizare, flotări de brațe, împingerea într-un braț și celălalt în doi, aruncarea greutății în sus și prinderea ei cu ambele mîini și cu o mînă etc.

După ce încălzirea s-a terminat se trece la executarea exercițiilor pentru antrenamentul probelor planificate în acea zi. In cazul de față la probele de sărituri și aruncări, care se efectuează pe ateliere și prin rotație. Ședința de antrenament se termină totdeauna cu exerciții ușoare de relaxare a corpului și exerciții de respirație. Astfel trecerea de la efortul intens la starea de repaus se face treptat. Durata unei ședințe de antrenament este în funcție de gradul de pregătire al aspiranților și poate ține de la 60 de minute la 100—120 de minute.

Instructorii și profesorii de educație fizică de la sate, trebuie să țină cont de anotimpul anului și să axeze activitatea probelor din complex în funcție de acestea. Se recomandă să-și întocmească un grafic de pregătirea și trecerea normelor G.M.A. pe care îl va aduce la cunoștința consiliului colectivului sportiv, Comitetului raional C.F.S. și aspiranților cu care lucrează. Graficul se alcătuiește în felul următor:

în lunile martie—mai — perioada de alergări (cros);

în lunile iunie—august — înot și atletism;

în lunile septembrie—noiembrie — cursa cu obstacole, tir;

în lunile ianuarie—februarie — schi, examen teoretic, gimnastică și turism.

Pentru fiecare din normele complexului, va specifica în graficul respectiv, perioada de pregătire și perioada propriu zisă de trecerea normelor.

Din activitatea asociației sportive „Recolta"

În satele patriei noastre înflorește o viață nouă. Electrificarea, culturalizarea maselor de țărani muncitori, mecanizarea mijloacelor de agricultură, fac ca viața țărănimii să devină din zi în zi mai bună și mai îmbelșugată. Prin practicarea regulată a sporturilor, oamenii muncii de la sate se dezvoltă multilateral, sănătoși. puternici, plini de viață, devotați fără rezervă patriei noastre, gata pentru muncă și apărarea Republicii Populare Romîne.

Pentru ca și în mediul sătesc, sportul să devină un bun al tuturor celor ce muncesc, pentru ca el să se dezvolte pe baze științifice avînd la îndemînă toate mijloacele tehnice și materiale, a fost constituită asociația pentru cultură fizică și sport „RECOLTA", organizație de masă care unește, pe bază de aderare voluntară, pe oamenii muncii de la sate și pe membrii lor de familie (soț, soție, copii).

Unul din scopurile de bază ale asociației, îl constituie atragerea în masă a oamenilor muncii de la sate și a membrilor lor de familie la practicarea regulată și organizată a sportului. In felul acesta se va putea realiza în mod științific pregătirea sportivilor de la sate pentru îndeplinirea sarcinilor trasate de Hotărîrea Biroului Politic al Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Romîn, asupra problemei dezvoltării continue a culturii fizice și a sportului.

De asemeni educarea sportivilor se face în spiritul devotamentului față de Marea Țară a Socialismului Victorios — Uniunea Sovietică — a încrederii nestrămutate în victoria proletariatului internațional în lupta contra exploatării.

Aplicînd metodele științifice ale celui mai avansat sport din lume — sportul sovietic — se va obține ridicarea continuă a nivelului tehnic al sportivilor, făcîndu-i capabili să îmbunătățească recordurile asociației colectivelor și ale Republicii Populare Române.

Pentru realizarea acestor obiective, asociația „RECOLTA" organizează colective sportive pe lîngă comitetele G.A.S., S.M.T., G.A.C și cămine culturale care cuprind pe toți muncitorii, tehnicienii și funcționarii, membri ai organizațiilor sindicale din mediul rural, membrii gospodăriilor agricole colective, țărani muncitori și milițieni, precum și membrii lor de familie. La baza întregii activități sportive, stă complexul G. M. A.

Asociația se ocupă de munca de instruire a membrilor ei în toate ramurile sportive, participă la întreceri și popularizează sportul, folosind presa, conferințele, radioul, cinematograful, expozițiile, etc.

Pentru a crea condiții optime de dezvoltare a mișcării de cultură fizică și sport la sate, asociația inițiază construcții, amenajează stadioane, terenuri sportive, săli de gimnastică și sport, baze de schi, bazine de înot. etc., iar pentru formarea cadrelor de specialitate, organizează cursuri și seminarii pentru pregătirea și ridicarea calificării organizatorilor de cultură fizică și sport, a instructorilor voluntari, a arbitrilor din diferite ramuri sportive, precum și tabere speciale pentru pregătirea teoretică și practică a celor mai buni sportivi din asociație.

Avînd în permanență grijă de sănătatea membrilor săi, asociația organizează împreună cu organele Ministe-

rului Sănătății, controlul medical al celor care practică sau doresc să practice sportul și al celor care iau parte la întreceri sportive. Totodată duce muncă de lămurire printre membrii asociației, pentru ca aceștia să-și însușească regulile de igienă individuală. In sfîrșit, tot asociația are sarcina să procure literatură sportivă și material didactic și să editeze buletine informative despre activitatea asociației.

Inițiativa și activitatea voluntară a membrilor săi, stau la baza muncii asociației.

Asociația pentru cultură fizică și sport „RECOLTA", funcționează sub conducerea directă a Comitetului Central al Sindicatului muncitorilor agricoli. Ea este sprijinită de Ministerul Agriculturii și Silviculturii, precum și de Comitetul pentru Așezămintele Culturale și Centrocoop. Activitatea ei este în strînsă legătură cu U.T.M. și cu alte organizații de masă.

La înființare s-au constituit consilii sportive regionale în regiunile Stalin, Timișoara, Constanța, Regiunea Autonomă Maghiară, Iași, Oradea și București. Puțin după aceea numărul lor s-a dublat, iar astăzi funcționează zeci de consilii sportive raionale care controlează și îndrumează activitatea a sute de colective sportive.

Analizînd activitatea desfășurată de organele regionale și raionale ale asociației, de la înființare și pînă în prezent, se vede, că acolo unde se duce o muncă susținută, se obțin rezultate din cele mai îmbucurătoare. Un bun exemplu îl constituie munca consiliilor sportive ale regiunilor Iași și Regiunea Autonomă Maghiară. Deși au luat ființă în decursul trimestrului III, au reușit să organizeze cît se poate de bine cele peste 36 consilii sportive raionale, precum și colectivele sportive. De asemeni, deosebit de merituoasă a fost activitatea depusă de consiliul regional Stalin, care paralel cu organizarea colectivelor sportive — muncă care a constituit o sarcină principală, a inițiat peste 23 de concursuri populare la care a participat un număr însemnat de colective sportive.

In multe consilii sportive raionale s-au putut constata aspecte pozitive. Astfel, activitatea temeinică, multilaterală depusă de tov. Orban Gheza, președintele consiliului sportiv și de tov. Andrei Fogoroși, responsabilul cu munca de instruire sportivă din raionul Reghin, a constituit un bun exemplu pentru activiștii celorlalte raioane. Tot pe această linie, s-au mai evidențiat tov. Oancea N. de la raionul Sibiu și tov. Solomon Maria de la raionul Rupea.

In ceea ce privește activitatea desfășurată de colectivele sportive și rezultatele obținute de acestea, arătăm merituoasa comportare a echipei de cros a colectivului sportiv G. A. S.-Marghita, care datorită bunei pregătiri, a reușit să se califice în finala campionatului republican de cros. Nu mai puțin valoros a fost rezultatul obținut de echipa de oină a căminului cultural Filea, care în finala campionatului republican de oină s-a clasat pe locul al patrulea.

Deși în campionatul R. P. R. de atletism, nu au ocupat locuri fruntașe, reprezentanții asociației „RECOLTA", au obținut rezultate frumoase, dovedind că sînt în stare să-și îmbunătățească recordurile personale.

Menționăm de asemeni pe atleții colectivului sportiv G.A.C. Ghimbav, I. Preidt cîștigătorul cursei de 100 m plat din cadrul Spartachiadei satelor și I. Alieș primul clasat la aruncarea grenadei în aceeași competiție.

In cadrul campionatului republican de handbal, echipa aceluiași colectiv a obținut frumoase rezultate. Ele au demonstrat că în cadrul colectivului G. A. C. Ghimbav, există o preocupare serioasă pentru ridicarea sportului.

In unele raioane sînt și o serie de lipsuri, care se datoresc, în cea mai mare parte, faptului că unii activiști nu-și înțeleg rolul important și au lipsuri care se resfrîng asupra bunei desfășurări a activității colectivelor.

Exemple în acest sens se găsesc în cadrul consiliului sportiv regional Oradea, care a instruit în insuficientă măsură — și în special din punct de vedere practic — consiliile raionale din cadrul regiunii. Din această cauză a fost posibil, ca în cadrul acestui consiliu să se facă abateri de la statutul și regulamentul asociației. S-au organizat colective sportive pe lîngă G. A. S., fără a se ține adunarea generală prevăzută în statut și regulament. Tot în cadrul raionului Ora-

dea, au luat fiinţă fără cereri de aderare, colective sportive pe lîngă căminele culturale.

De asemeni şi în regiunea Bucureşti, raionul Drăgăneşti s-a organizat un colectiv sportiv pe lîngă căminul cultural din comuna Radomireşti, deşi în această comună există S.M.T. şi G. A. C.

Aceleaşi lipsuri au putut fi constatate şi în raionul Mureş din Regiunea Autonomă Maghiară, care de asemeni a organizat un colectiv sportiv pe lîngă căminul cultural, deşi în localitatea respectivă există o unitate socialistă de stat (I.C.A.R.).

In regiunea Bucureşti, unele consilii sportive raionale, care au muncit cu seriozitate, au reuşit să organizeze colective sportive în decurs de 40—45 zile. Altele însă nu au izbutit nici pînă astăzi să organizeze un colectiv sportiv (exemplu Răcari şi Drăgăneşti).

In bună parte aceste lipsuri se datoresc şi consiliului central al asociaţiei, care nu a îndrumat şi controlat în suficientă măsură activitatea consiliilor sportive regionale şi a consiliilor sportive raionale. Unele dintre ele nu au fost suficient instruite, atît din punct de vedere practic, cît şi teoretic. Poate fi dat ca exemplu felul în care s'a făcut instalarea şi instruirea consiliilor sportive raionale din regiunea Iaşi. Tov. Albu, instructor al consiliului central al asociaţiei, a instalat şi instruit consiliul sportiv al raionului Huşi într-o singură zi. Insă tot în regiunea Iaşi munca de instruire şi instalare a unor consilii sportive raionale a fost făcută superficial.

Un rol important în buna desfăşurare a muncii consiliilor sportive regionale îl au şi comitetele regionale ale sindicatului muncitorilor agricoli.

O serioasă lipsă de preocupare faţă de problemele consiliilor sportive regionale au manifestat în deosebi comitetele regionale ale sindicatului muncitorilor agricoli din regiunile Bucureşti, Stalin şi Timişoara. In schimb în regiunile Galaţi, Bîrlad, Bacău, Suceava, Cluj, Ploeşti, Piteşti, Arad, Hunedoara şi Baia Mare s-au constituit consilii sportive regionale, care imediat au trecut la o activitate concretă.

Cu toate lipsurile şi greutăţile întîmpinate, consiliile regionale ale regiunilor Stalin, Timişoara, Bucureşti, Oradea, Regiunea Autonomă Maghiară şi Iaşi au reuşit să organizeze şi consiliile sportive raionale, care la rîndul lor au organizat peste 1000 de colective sportive.

Analizînd greutăţile întîmpinate în muncă, s-a ajuns la concluzia că printre cele mai importante este insuficienta pregătire a cadrelor tehnice şi organizatorice.

Dacă din anumite puncte de vedere, în unele sectoare ale activităţii, munca nu a dat rezultatele dorite, în schimb în ceea ce priveşte instruirea sportivă, s-au obţinut realizări pozitive.

Au fost îndrumate consiliile sportive regionale în acţiunile de organizare a campionatelor săteşti de fotbal, handbal, călărie şi înot. De asemeni au fost organizate concursuri populare de cros, iar o echipă de ciclişti a participat la cursa Victoriei şi a circuitului R. P. R.

Atleţii selecţionaţi, din mijlocul sportivilor colectivelor sportive săteşti, au participat la campionatele interasociaţii, la campionatele de atletism ale R. P. R., precum şi la maratonul internaţional.

Înţelegînd importanţa complexului G. M. A. şi respectînd prevederile statutare, asociaţia a dus o susţinută muncă în această direcţie. Ca o urmare firească a acestei acţiuni, în colectivele sportive ale asociaţiei pentru cultură fizică şi sport „RECOLTA" figurează azi aproape zeci de mii purtători ai insignei G. M. A. gradul I şi ai insignei F. G. M. A.

Note — Informații

Prin decizia Președintelui Comitetului pentru cultură fizică și sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri, a fost înființat recent Consiliul științifico-metodic, organ obștesc consultativ al Comitetului în problemele științifice. Din consiliu fac parte numeroși oameni de știință, profesori, antrenori, maeștri ai sportului. In colegiul consiliului au fost numiți următorii tovarăși:

Președinte: I. Vaida — vicepreședinte al Comitetului pentru cultură fizică și sport.

Locțiitor președinte: Academician profesor dr. Șt. Milcu, director al Institutului medico-farmaceutic, București.

Membri: Dr. Ialomițeanu, director în Ministerul Sănătății.

Gh. Teodorescu, director al Institutului de Cultură Fizică, șeful catedrei de Istoria și Organizarea culturii fizice.

I. Șiclovan, director adjunct al Institutului de Cultură Fizică, șeful catedrei de Teorie și Metodica educației fizice.

I. Gruia, director adjunct în Comitetul pentru cultură fizică și sport.

Prof. dr. Ulmeanu Florian, șeful catedrei de Fiziologie de la Institutul de Cultură Fizică.

Prof. Leon Teodorescu, șeful catedrei de Jocuri Sportive de la Institutul de Cultură Fizică.

Dr. Adrian Ionescu, șeful catedrei de Cultură Fizică Medicală de la Institutul de Cultură Fizică.

Prof. A. Manolache, șeful catedrei de Pedagogie de la Institutul de Cultură Fizică.

Dr. Petru Groza, de la Institutul de Fiziologie al Academiei R.P.R.

Dr. N. Zega, șeful serviciului de Cultură Fizică din Ministerul Sănătății.

Dr. Traian Dumitrescu, lector la catedra de Fiziologie la Institutul de Cultură Fizică

Dr. Miron Georgescu, lector la catedra de Fizilogie la Institutul de Cultură Fizică.

Membri: C. Florescu, antrenor de stat

Gh. Mitra, serviciul cercetări științifice din Comitetul pentru cultură fizică și sport.

A. Rozeanu, maestră emerită a sportului.

Z. Dragomir, maestru al sportului.

I. Soeter, maestru al sportului.

Secretar științific: Dr. M. Ipcar, șeful serviciului de Medicină Sportivă din Comitetul pentru cultură fizică și sport.

Din atribuțiile importante ale Consiliului fac parte:

a) coordonarea întregii activități de cercetări științifice-metodice efectuate în domeniul culturii fizice și sportului;

b) analiza planurilor de cercetări anuale și de perspectivă, alcătuite de toate instituțiile care duc muncă de cercetări, precum și a planului de editare a publicațiilor cu caracter sportiv (cărți, reviste, ziare, etc.);

c) sprijinirea Comitetului pentru cultură fizică și sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri în vederea aplicării în activitatea practică sportivă a rezultatelor cercetărilor efectuate și pentru generalizarea științifică a cuceririlor practicei înaintate;

d) dezbaterea și aprecierea concluziilor cercetărilor importante și propunerea pentru premiere a lucrărilor valoroase sau a inovațiilor și invențiilor din domeniul culturii fizice și sportului.

In vederea îndeplinirii acestor atribuții, consiliul își desfășoară activitatea pe secții, iar în cadrul secțiilor pe subsecții, colective sau grupe de probleme. Pen-

tru început au fost înfiinţate următoarele patru secţii :

Secţia organizatorică, responsabil Al. Gruia. Are ca sarcină principală coordonarea muncii tuturor secţiilor precum şi stabilirea şi ţinerea legăturilor cu instituţiile şi organizaţiile care au preocupări în domeniul culturii fizice, sau care efectuează cercetări ştiinţifico-metodice în acest domeniu.

Secţia Cercetări Ştiinţifice, responsabil Dr. Miron Georgescu. Se ocupă cu îndrumarea muncii de cercetări din toate sectoarele culturii fizice, avizînd asupra planurilor tematice ale instituţiilor care duc această muncă. Secţia sprijină de asemenea aplicarea experimentală şi de masă a principiilor şi metodelor ştiinţifice de lucru, în spiritul dialecticei marxist-leniniste şi a învăţăturii miciuriniste şi pavloviste aplicate la mişcarea de cultură fizică.

Secţia controlul aplicării rezultatelor cercetărilor, responsabil Prof. Leon Teodorescu. Urmăreşte eficienţa rezultatelor cercetărilor, în urma aplicării lor în domeniul activităţii practice. Această secţie mai are preocupări şi în privinţa cunoaşterii condiţiilor de muncă şi de antrenament ale sportivilor noştri, ţinînd seama de influenţa factorilor de mediu asupra organismului uman.

Secţia propagandă şi documentare, responsabil Mihai Epuran. Se ocupă cu strîngerea materialului documentar românesc şi străin, cu studierea măsurilor ce trebuie luate pentru asigurarea unei documentări corespunzătoare cadrelor noastre de tehnicieni precum şi cu folosirea celor mai eficace şi mai avansate mijloace de documentare, folosind presa, foto-cinematografia, radioul, etc.

Luînd cuvîntul cu ocazia constituirii colectivului tov. academician prof. dr. Şt. Milcu a scos în evidenţă necesitatea fundamentării ştiinţifice a proceselor de instruire şi antrenament sportiv, indicînd totodată căile prin care se asigură o justă orientare a muncii ştiinţifico-metodice şi accentuînd în special asupra folosirii învăţăturii pavloviste cu privire la activitatea nervoasă superioară.

Nivelul performanţelor sportive atinse astăzi în majoritatea ramurilor sportive nu poate fi depăşit decît cu ajutorul unei intense munci ştiinţifico-metodice în care trebuie îmbinate armonios studiile de laborator cu activitatea practică desfăşurată în sălile şi pe terenurile de sport.

Pentru rezolvarea problemelor puse de activitatea sportivă este necesar să fie atraşi în egală măsură atît oamenii de ştiinţă cît şi tehnicienii de cultură fizică, întrucît numai o strînsă colaborare a lor, ne dă certitudinea efectuării unor cercetări valoroase, cu aplicare practică.

In încheierea şedinţei, tov. Vaida I. preşedintele consiliului a trasat sarcini concrete fiecărei secţii, cu privire la organizarea lor interioară şi la alcătuirea planurilor de muncă pe anul 1954.

Dintre obiectivele mari care stau în faţă consiliului pe anul în curs, desprindem :

1. Studierea şi avizarea planului de cercetări al laboratorului de cercetări care funcţionează în cadrul Comitetului pentru cultură fizică şi sport şi a planului de cercetări al Institutului de Cultură Fizică.

2. Analiza activităţii depuse în anul 1953 de laboratorul de cercetări.

3. Alcătuirea unui plan tematic de perspectivă a cercetărilor ştiinţifico-metodice legate de sarcinile de viitor ale Comitetului pentru cultură fizică şi sport.

4. Organizarea de şedinţe largi, pe secţii, pentru dezbaterea unor probleme importante ale mişcării de cultură fizică din Republica Populară Romînă cum ar fi : situaţia pregătirilor loturilor reprezentative pentru Olimpiada din 1956, activitatea sportivă la sate, problemele teoriei educaţiei fizice, analiza activităţii publicistice şi altele.

Carnet cultural

VASILE MOLDOVANU

a) Preocuparea de a populariza sportul cu ajutorul literaturii constituie un merit important al activității editurii Cultură fizică și sport. Ea se manifestă și în culegerea cu caracter de almanah literar-sportiv, apărută recent : „Printre sportivi", o lucrare menită să trezească și mai mult interesul maselor pentru diferitele ramuri ale sportului, să prezinte într-o formă antrenantă și plăcută diferitele sectoare de activitate ale sportului din țara noastră. O piesă grăitoare a concepției superioare asupra sportului de care sînt însuflețiți sportivii din țară o constituie poezia lui Dan Deșliu „Sportivi ai păcii, înainte !" In versuri străbătute de elan, redînd entuziasta viață a tineretului nostru sportiv, poetul prezintă sportul ca un mijloc de înfrățire a popoarelor, de luptă pentru pace. Poezia sfîrșește cu un îndemn la intensificarea activității sportive al cărei ideal poetul îl definește în versuri vibrante :

Vrem ca pe noul, pașnicul drum
laurii vieții
să încunune
lupta sportivă — veacuri de-acum !
Crească frățește
neîntreruptă
de ucigașul schijelor zbor
această luptă
care unește
multe drumuri spre viitor !

De același entuziasm pentru activitatea sportivă sînt străbătute și celelalte poezii publicate în culegerea „Printre sportivi". El apare atît în poemul „Șahul" al lui Mircea Bonda, care redă larga popularitate a acestui gen de sport în țara noastră, în poezia „Iarna peste Bucegi" a lui Iuliu Rațiu, închinată alpinismului practicat de oamenii muncii, în strofele viguroase ale lui Ștefan Iureș din „O flacără trece frontiera", care prezintă participarea tineretului sportiv la ștafeta păcii organizată în cinstea Festivalului Mondial al Tineretului și Studenților de la București, cît și în traducerile din literatura sovietică închinată sportului, reprezentată prin versurile lui Ghiorghi Sviridov („Exerciții liber alese", „Bătrînul boxer") și I. Podgorodnicov („Pioletul", „Dimineața", „După furtună").

Pagini numeroase din cadrul culegerii „Printre Sportivi" sînt consacrate unor schiţe şi nuvele scrise de diferiţi autori în care se oglindesc interesante episoade din viaţa sportivă. Dintre aceste creaţii trebuie subliniată nuvela lui Vasile Albu „Tot mai sus", zugrăvind activitatea unei şcoli de aviaţie sportivă, schiţa lui Dan Deşliu „Voinţa de a învinge" care prezintă un moment sugestiv al competiţiilor de alergări din cadrul Festivalului, povestirea lui Tudor Vornicu „Cu riscul vieţii", o contribuţie la popularizarea ciclismului şi cea a lui Ovidiu Maniţiu intitulată „Ţancul somnului" care aduce interesante întîmplări din lupta unor tineri alpinişti ce cuceresc masivele Făgăraşului.

Afară de paginile de beletristică închinate sportului culegerea mai conţine numeroase contribuţii ale unor reprezentanţi de frunte ai sportului nostru şi ai sportului sovietic care aduc informaţii şi îndrumări asupra diferitelor ramuri sportive, o serie de indicaţii practice însoţite de ilustraţii, jocuri distractive, probleme şi studii de şah, etc. Un bogat capitol îl formează de asemeni diferitele materiale („Gangsteri în sportul american") de A. Uleşov şi E. Cornev, „Ce nu arată filmele americane" de V. Radu, „Maraton la restaurant" de L. Tocarev şi altele) care demască conţinutul reacţionar, imunda concepţie asupra sportului promovat în ţările capitaliste.

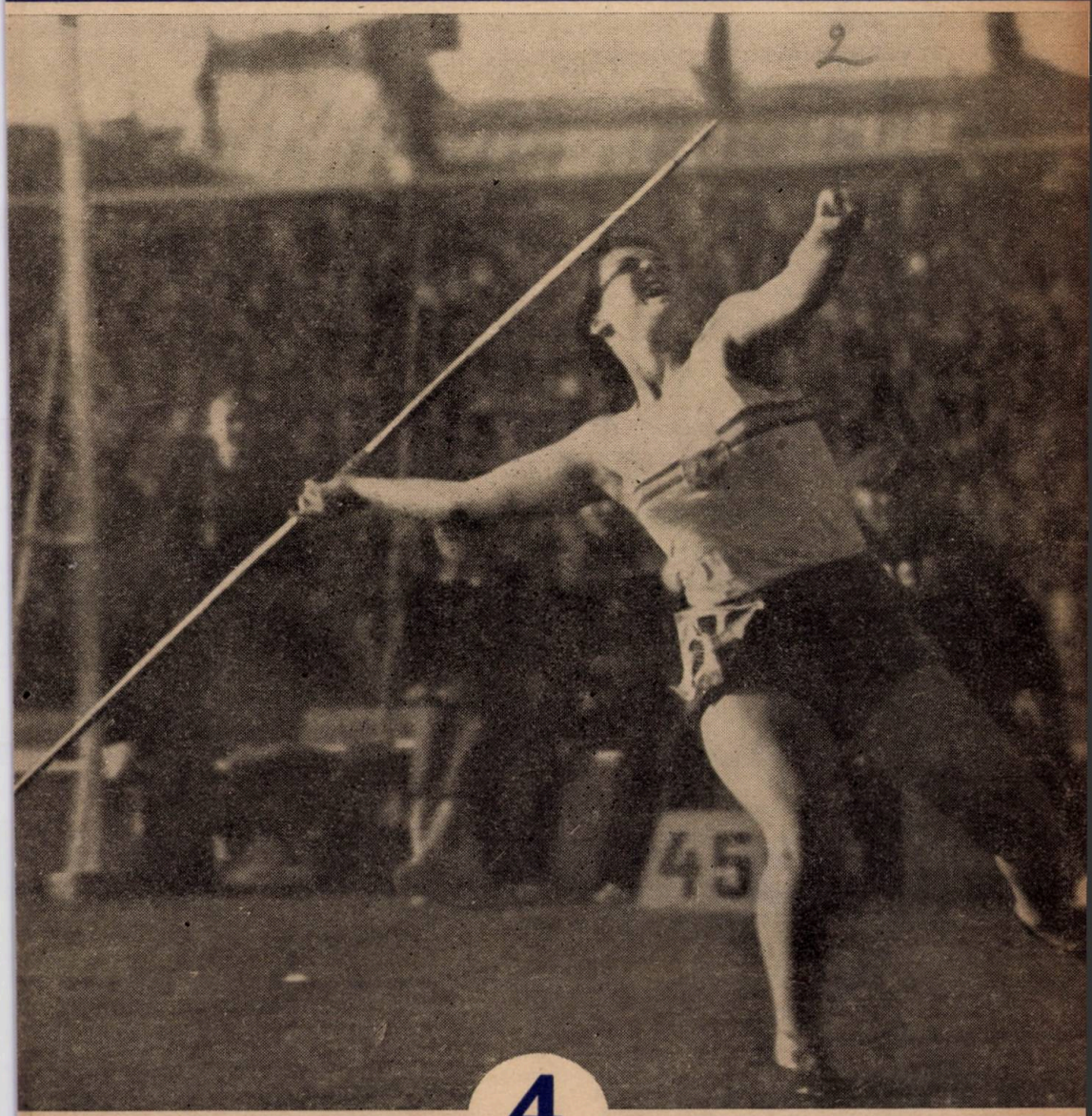
Insoţită cu numeroase fotografii şi ilustraţii, culegerea „Printre Sportivi" îl îmbogăţeşte pe cititor cu folositoare cunoştinţe privind activitatea sportivă, în acelaşi timp contribuind la trezirea interesului pentru minunatul mijloc de fortificare, educaţie şi recreare pe care-l reprezintă sportul.

b) Literatura noastră dramatică nu cunoaşte pînă acum nici o singură lucrare cu subiect luat din viaţa sportivă. Nu găsesc oare autorii noştri dramatici teme şi figuri suficient de luminoase şi interesante pentru a fi redate în forme artistice pe scenă ? N-am crede. Mai degrabă sîntem înclinaţi a crede că scriitorii noştri dramatici nu încearcă să cunoască şi acest aspect al vieţii şi activităţii tineretului nostru. Nu încearcă să-l cunoască pentru că îl socotesc — o bună parte dintre ei — ca un sector care poate oferi doar subiect şi teme „minore", lipsite de conflict. Socotim de asemeni că nici n-au fost depuse toate eforturile din partea organelor competente pentru a atrage scriitorii în această muncă. Teoria lipsei de conflict în viaţa sportivă a patriei noastre este tot atît de periculoasă şi de injustă ca şi „teoria" lipsei de conflict în societatea socialistă. Este lăudabil că Aurel Felea, Ioana Lupea şi Elly Roman au scris o piesă de teatru tratînd una din vechile racile ale sportului burghez, racolajul (furtul de jucători). Piesa are o intrigă valabilă, reală, susţinută de figuri înaintate de tineri crescuţi de statul nostru de democraţie populară şi de mişcarea de cultură fizică şi sport din ţara noastră, fruntaşi în producţie — pe de o parte, iar pe de altă parte, de unii activişti ai sportului nostru cu mentalitate înapoiată, călăuziţi de scopuri egoiste, străine de noua mentalitate sănătoasă din sînul sportului nostru.

Atragem atenţia conducerii teatrelor noastre dramatice şi în primul rînd Teatrului Tineretului asupra noii piese care, socotim că merită toată atenţia

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI



4

ANUL VII 1954

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

Pag.

Şcolile sportive de tineret factor activ în ridicarea măestriei sportive . . . 1

A. P. Kukuşkin:

Să ridicăm nivelul măestriei sportive a sportivilor colhoznicl 6

Discuţii

Prof. Leon Teodorescu:

In legătură cu aplicarea eforturilor de intensitate maximă în antrenamentul specific jocurilor sportive . . . 14

Dr. Adrian Ionescu:

Accidente în practica exerciţiilor fizice 21

Dr. Alex. Partheniu şi Ing. Mihai Demetrescu:

Despre reflexul cerebro-periferic de variaţie de impedanţă şi posibilitatea utilizării lui în studiul activităţi nervoase superioare la sportiv . . 30

Zîmbreşteanu Petre:

Cum m-am pregătit în anul 1953 . 35

C. Petrovici-lector şi Gh. Haralambie asistent:

Importanţa compuşilor fosforici în organismul sportivului 43

Prof. Gh. Mitra, antrenor de stat.

Intîlnirea de schi dintre reprezentativele sindicale ale R. P. Romîne şi R. P. Bulgaria 52

Privire asupra mişcării sportive în Republica Populară Chineză 59

Redacţia şi Administraţia:
Bucureşti
Str. Aristide Briand Nr. 21
— Tel. 6.29.60 —

Costul unui abonament pe an Lei 36

COPERTA NOASTRĂ

Fotografia înfăţişează o tînără atletă în momentul premergător aruncării suliţii.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURA FIZICA ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL VII **APARE LUNAR** **Nr. 4 — 1954**

Școlile sportive de tineret, factor activ în ridicarea măiestriei sportive din țara noastră

În toamna anului 1952 au luat ființă în țara noastră școlile sportive de tineret.

Călăuza cea mai de preț în organizarea acestor școli a constituit-o bogata experiență a sportului sovietic.

In Uniunea Sovietică, școlile sportive de tineret au dat rezultate remarcabile și amintim că din rîndul elevilor acestor școli, s-au ridicat elemente ca: Galina Zîbina recordmana mondială la aruncarea greutății, Halida Scegolceva fostă campioană mondială la patinaj viteză. Ratislav Vargaskin, recordman mondial la ciclism (1000 m start de pe loc) și alții. Experiența sovietică ne învață că școlile sportive de tineret constituie unul din mijloacele concrete cele mai importante pentru ridicarea măiestriei sportive, contribuind totodată la formarea unor adevărați cetățeni, cu o înaltă conduită morală, pătrunși de dragoste înflăcărată față de patrie.

Școala sportivă de tineret, reprezintă o formă superioară de angrenare a tineretului din țara noastră pe drumul măiestriei sportive, printr-o pregătire metodică, continuă și organizată, desfășurată sub îndrumarea și conducerea unor cadre de antrenori pricepuți. In cadrul școlilor sportive de tineret sînt secții pe ramură de sport iar elevii acestor școli, recrutați din rîndul tineretului muncitor, participă la activitatea școlii înafara orelor de muncă sau învățătură.

După mai bine de un an de la înființarea acestor școli, se poate vedea în ce măsură ele au reușit să meargă pe linia realizării scopului concretizat în creșterea măiestriei și educarea sportivilor noștri.

In țara noastră în cadrul școlilor sportive de tineret constituite în 40 de localități, au luat ființă 85 de secții pe ramură de sport. Prin răspîndirea geografică, aceste școli umple un gol care exista încă în repartizarea uniformă a diferitelor ramuri de sport pe teritoriul țării noastre. Prin școlile sportive de tineret se întărește și se dezvoltă ramurile de sport care au o mai slabă răspîndire în diferite regiuni. Astfel, au fost înființate în rîndul școlilor sportive de tineret, secții de atletism la: Huși, Petroșani, Cîmpina, Tîrgoviște, Iași, Roman, Giurgiu; secții de

gimnastică la: Ploieşti şi Satu Mare; secţii de handbal la: Constanţa şi Bacău; secţii de baschet la: Rădăuţi, Focşani şi Iaşi; secţii de volei la Hunedoara şi Craiova; secţii de box la: Salonta; secţii de tir la: Petroşani, Oraşul Stalin, etc.

In general trebuie să subliniem faptul că prin repartizarea şcolilor pe ramuri de sport s-a urmărit dezvoltarea disciplinelor sportive mai importante, a sporturilor cu un puternic caracter aplicativ. Aşa se explică înfiinţarea în cadrul şcolilor sportive de tineret a 413 secţii de atletism, 7 secţii de gimnastică, 3 secţii de sporturi nautice, 4 secţii de volei, 3 secţii de nataţie, etc. In repartizarea acestor secţii s-a ţinut cont de posibilităţile existente în localităţile respective.

O realizare deosebit de importantă o constituie faptul că şcolile sportive de tineret încep să exercite o influenţă pozitivă în ceea ce priveşte însuşirea principiilor înaintate în munca de instruire sportivă precum şi în introducerea unor metode noi în munca de instruire, bazate pe experienţa sovietică a folosirii juste a metodelor pedagogice.

Din rîndul elevilor şcolilor sportive de tineret s-au ridicat încă de pe acum, zeci de elemente de valoare pentru sportul nostru de performanţă. Astfel începe să se realizeze — şi prin aceste şcoli — procesul de improspătare cu cadre tinere şi valoroase a loturilor noastre reprezentative. In această direcţie este concludent exemplul dat de boxerii juniori din Timişoara, care s-au situat pe primele locuri în finalele concursului republican, intrînd apoi în lotul reprezentativ de box al juniorilor.

Şcolile sportive de tineret contribuie în mod activ la creşterea tinerelor cadre pentru sportul nostru de performanţă. In această direcţie merită a fi subliniată munca rodnică şi entuziastă desfăşurată de secţiile pe ramură de sport din cadrul unor şcoli sportive de tineret. Astfel, rezultate remarcabile s-au obţinut în cadrul secţiei de nataţie de la Sibiu (antrenor Iosif Sigheti). Această secţie a dat numeroase elemente pentru tabăra lotului reprezentativ de juniori. De asemeni merită a fi scoasă în evidenţă munca desfăşurată de şcoala sportivă de tineret din Timişoara (antrenor de box Ambruş Ludovic) precum şi şcolile sportive de tineret de la Constanţa (antrenor de atletism Smoleanu) şi de la Sibiu (antrenor de gimnastică Matyas).

De asemeni s-au mai remarcat, prin munca depusă în cadrul şcolilor sportive de tineret, următorii antrenori: Emil Drăgan (secţia de atletism Cîmpulung-Piteşti), Gavrilă Baboş (secţia de box Salonta-Oradea), I. Mormocea (secţia de ciclism Brăila), Gheorghe Bălineanu (secţia de sporturi nautice Galaţi), Alex. Lup (secţia de gimnastică Oraşul Stalin) şi Nemeş Coloman (secţia de atletism Arad).

Frumoasele rezultate cu care se mîndresc aceste secţii se datoresc faptului că antrenorii respectivi au reuşit să găsească metode de muncă potrivite şi că în genere ei au dat dovadă de mult spirit de iniţiativă.

Astfel antrenorul Alexandru Lup de la secţia de gimnastică din Oraşul Stalin foloseşte cu succes metoda pregătirii grafice a execuţiei exerciţiilor de către elevii şcolii. El întrebuinţează pentru părţile bine

executate, prezentarea grafică în roşu, iar pentru părţile din exerciţiu executate nesatisfăcător prezentarea grafică în negru. Faptul acesta duce la stimularea luptei pentru perfecţionarea, pentru eliminarea punctelor negre.

Antrenorul Mormocea de la Brăila a reuşit să mobilizeze elevii şcolii la repararea velodromului; iar antrenorul Baboş de la Salonta a reuşit să folosească resursele locale pentru a face faţă problemelor materiale legate de buna desfăşurare a activităţii în cadrul şcolii.

Sînt însă şi şcoli sportive de tineret, în care activitatea se desfăşoară în mod nesatisfăcător, de exemplu şcolile din oraşele: Piteşti (antrenor de box Brătescu), Timişoara (antrenor de haltere Erdös) şi Ploieşti (antrenor de ciclism Dolete).

Şcolile sportive de tineret funcţionează pe baza unui regulament care prevede anumite condiţii de admitere a elevilor în şcoală. In multe din aceste şcoli nu au fost selecţionate cu atenţie elementele, fiind admişi elevi cu o pregătire necorespunzătoare, sau chiar lipsiţi de posibilitatea de a atinge performanţe de valoare.

In unele şcoli au fost primiţi elevi care depăşeau vîrsta maximă prevăzută de regulament (18 ani pentru băieţi) lipsind astfel aceste elemente de posibilitatea de a putea urma cei doi ani de şcoală. De asemeni, socotim ca o serioasă lipsă faptul că în recrutarea elevilor pentru şcolile sportive de tineret s-a mers pe linia celei mai uşoare rezistenţe, fiind angrenaţi în cadrul acestor şcoli un număr mare de elevi de liceu şi şcoli medii tehnice. Este necesar ca aceşti elevi să fie cuprinşi în şcoli sportive de elevi.

In principiu se pot primi elevi în şcoli sportive de tineret, însă lucrul acesta să se facă pe cît posibil, numai în localităţile unde nu există şcoli sportive de elevi

Faptul că în cadrul şcolilor sportive de tineret există o mare fluctuaţie de cadre îngreunează buna desfăşurare a activităţii.

Regulamentul de organizare şi funcţionare al acestor şcoli, prevede în mod clar că de activitatea lor răspund respectivele comitete regionale pentru cultură fizică şi sport. Or nu toate comitetele regionale de cultură fizică şi sport au înţeles să acorde sprijinul necesar şcolilor sportive de tineret, să le îndrumeze activitatea şi să le ajute în rezolvarea problemelor de ordin administrativ (cum s-au petrecut de exemplu lucrurile la Craiova, Constanţa şi Galaţi).

Insfîrşit trebuie să ne mai oprim asupra a două aspecte negative din activitatea şcolilor sportive de tineret. E vorba în primul rînd de faptul că în general nu se acordă atenţia cuvenită controlului medical; iar în ceea ce priveşte scoaterea cadrelor de instructori şi arbitri din rîndul elevilor şcolii lucrul acesta se face pripit, neţinîndu-se cont nici măcar de prevederile regulamentului de organizare şi funcţionare al şcolilor sportive de tineret.

Fără îndoială că activitatea acestor şcoli ar fi fost mult mai rodnică dacă direcţia instruirii sportive din Comitetul pentru cultură fizică şi sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri, ar fi dat un sprijin mai efectiv, executînd o concretă şi eficace muncă de îndrumare şi control.

Totuşi trebuie să subliniem faptul că în general aceste şcoli merg cu hotărîre pe drumul realizării scopului propus, transformîndu-se treptat în adevărate pepiniere pentru sportul nostru de performanţă.

★

In faţa şcolilor sportive de tineret din ţara noastră se deschid perspective dintre cele mai frumoase. Prin aceste şcoli care trebuie sprijinite temeinic în activitatea lor viitoare, vom forma sportivi de tip nou, buni patrioţi, oameni care să fie în primele rînduri atît în întrecerile de pe stadioane, cît şi la locurile lor de muncă sau învăţătură. Pentru aceasta este necesar ca activitatea din cadrul şcolilor sportive de tineret să se îmbunătăţească neîncetat, să se găsească noi metode de muncă, să se dezvolte larg spiritul de iniţiativă în rîndul cadrelor de conducere. Munca de antrenor la aceste şcoli nu este de loc uşoară. Dar cu atît mai mare este bucuria succesului, cu cît el este obţinut în luptă cu greutăţile, cu cît în obţinerea victoriei s-au folosit cele mai juste metode de muncă pornite dintr-o largă stimulare a spiritului de iniţiativă.

Pentru aceasta este necesar să se lichideze toate lipsurile care există în ceea ce priveşte recrutarea elevilor. Antrenorii au datoria să nu ceară rezultate imediate. Rezultatele să nu devină un scop în sine ci o consecinţă firească a realizării metodice a unui program de antrenament alcătuit în mod ştiinţific. Aceasta nu înseamnă însă că pentru a aduce un săritor la înălţime la rezultatul de 1,70 m trebuie ani întregi de pregătire. Antrenorii sovietici îşi propun ca tinerii să îndeplinească la vîrsta de 20 ani, norma de maestru. Analizînd vîrsta campionilor olimpici s-a văzut că ei au între 19—23 ani. Boris Silkov, campion mondial la patinaj viteză este foarte tînăr. De asemeni în loturile reprezentative de schi şi hochei ale Uniunii Sovietice au fost introduse o serie întreagă de elemente tinere, care cu prilejul campionatelor mondiale din acest an au dat deplină satisfacţie.

A urma exemplul sportului sovietic înseamnă şi a asigura sportivului o bună pregătire fizică generală la vîrsta de 14—15 ani. Lucrul acesta ca şi o justă dozare a efortului la antrenamente îl vor ajuta ca la vîrsta de 19—20 ani să obţină rezultate valoroase.

Pentru obţinerea acestor rezultate este necesar ca întreaga activitate sportivă să fie eşalonată pe întregul an. Nu este admisibil ca într-un an de pregătire, sportivii să aibă întreruperi îndelungate. Alături şi legat de planul de pregătire anual trebuie să stea planul de perspectivă, plan alcătuit pe mai mulţi ani.

De asemeni cele mai noi experienţe au arătat că antrenamentele trebuie să fie intense, că în general sarcinile secţiilor de pregătire trebuie să fie mult mai mari pentru a se putea obţine rezultate de valoare. Realizarea acestui însemnat obiectiv duce la ridicarea la un grad superior a întregului proces de instruire prin îmbogăţirea conţinutului şi intensităţii şedinţelor de antrenament, prin grija deosebită pe care trebuie să o aibă antrenorii pentru o cît mai raţională şi eficace dozare a efortului cît şi prin participarea directă a sportivilor la alcătuirea şi realizarea planurilor de antrenament.

In măsura intensității antrenamentelor se recomandă să se țină seama de condițiile de dezvoltare și de unele particularități ale sportivului. E necesar ca antrenorii școlilor sportive de tineret să alcătuiască fișe de evidență pentru fiecare elev, care să oglindească evoluția pregătirii tehnice a sportivilor. Pentru ridicarea nivelului tehnic al elevilor din școlile sportive de tineret trebuie să se apeleze și la sprijinul sportivilor fruntași, a maeștrilor sportului. La Cluj, maestrul emerit al sportului Ion Moina, a răspuns cu mult drag invitației făcute de secția de atletism a școlii sportive de tineret. El a ținut o conferință din care elevii școlii au putut trage multe învățăminte. Sprijinirea tinerelor cadre în ridicarea nivelului tehnic este o datorie de cinste a tuturor sportivilor fruntași și mai cu seamă a maeștrilor sportului. Sînt însă mulți maeștri ai sportului care nu sprijină activitatea școlilor.

In pregătirea elevilor mai sînt două probleme care trebuie să se bucure de o deosebită atenție. In primul rînd e vorba de munca ce trebuie dusă pentru ca în cadrul școlilor sportive de tineret să se facă o pregătire și o examinare model pentru obținerea insignei G.M.A.; în al doilea rînd de analizele trimestriale pe care trebuie să le facă comitetele regionale de cultură fizică și sport cu antrenorii școlilor sportive de tineret.

In rezolvarea tuturor problemelor legate de buna desfășurare a activității din școlile sportive de tineret, trebuie să existe o strînsă colaborare cu comitetele regionale, raionale și orășenești U.T.M.

Activitatea școlilor sportive de tineret nu va fi rodnică dacă se va pune accentul numai pe pregătirea tehnică și se va trata formal problema educației. Trebuie desfășurată o largă muncă educativă. Să nu uităm nici o clipă că în aceste școli învață cadre tinere din rîndul cărora se ridică constructorii socialismului în patria noastră. Cu grije și cu răbdare trebuie să educăm aceste cadre în spiritul dragostei fierbinți față de patrie, față de cuceririle revoluționare făcute de poporul muncitor. Să le dezvoltăm calități ca: modestia, perseverența, însuflețirea în întrecere, spiritul de sacrificiu și voința.

In activitatea educativă din școlile sportive de tineret trebuie folosite cele mai variate și atrăgătoare forme. Prelegerile care se țin să fie bogate în conținut, interesante și documentate. Elevii să fie stimulați să citească, să asiste la spectacole și concerte.

Prin folosirea tuturor acestor mijloace, să urmărim neîncetat formarea unor sportivi demni de prestigiul sportului de tip nou, oameni capabili și modești, valoroși din punct de vedere tehnic, tineri înzestrați cu o înaltă capacitate și dragoste de muncă.

Realizînd aceste obiective, îmbunătățindu-și mereu metodele de muncă, școlile sportive de tineret vor reuși, fără îndoială, să obțină în viitor realizări din ce în ce mai importante.

Să ridicăm nivelul măiestriei sportive a sportivilor colhoznici

A. P. KUKUŞKIN
Preşedintele consiliului central al asociaţiei sportive voluntare „Kolhoznik"

Au trecut mai mult de 2 ani din ziua creării asociaţiei sportive voluntare „Kolhoznik". Odată cu organizarea asociaţiei s-a schimbat radical şi conţinutul muncii de cultură fizică şi sport de masă printre oamenii muncii din agricultura socialistă. Tineretul colhoznic, reprezentanţii intelectualităţii săteşti, participă cu însufleţire la munca celei mai tinere asociaţii sportive din ţară, luptă pentru ca această asociaţie să trăiască o viaţă sportivă plină de conţinut.

Asociaţia sportivă voluntară „Kolhoznik" este chemată să asigure dezvoltarea de masă a culturii fizice şi sportului printre colhoznici, colhoznice şi intelectualitatea sătească, să ridice nivelul măiestriei sportive a sportivilor colhoznici şi totodată să contribuie la îndeplinirea cu succes a hotărîrii Comitetului Central al Partidului din 27 decembrie 1948 cu privire la dezvoltarea de masă a mişcării de cultură fizică din ţara noastră şi la ridicarea măiestriei sportivilor sovietici, pentru ca în anii cei mai apropiaţi să cucerească întîietatea în lume, la cele mai importante ramuri de sport.

Crearea asociaţiei sportive voluntare „Kolhoznik" în R.S.F.S.R., ca şi în alte republici frăţeşti, a constituit o etapă de cotitură în dezvoltarea de masă a culturii fizice la sate şi în creşterea măiestriei sportivilor colhoznici. Conducerea colhozurilor şi conducătorii lor au început să aibă o altă atitudine faţă de munca sportivă în colhozuri. Sportivii colhoznici îşi au acum asociaţia lor sportivă şi se înţelege că ei luptă ca ea să devină cea mai de masă şi cea mai puternică.

Avem destule exemple cînd colectivele de cultură fizică ale colhozurilor, raioane întregi, împreună cu organizaţiile de comsomol, sub conducerea şi cu ajutorul activ al organelor de partid şi sovietice, al conducerii colhoznicilor, au obţinut succese în organizarea educaţiei fizice a colhozurilor şi a intelectualităţii săteşti.

Crearea asociaţiei sportive voluntare „Kolhoznik" a coincis cu comasarea colhozurilor, care a deschis în faţa agriculturii perspective excepţional de favorabile pentru un avînt economic în viitor, pentru creşterea nivelului material şi cultural al colhoznicilor. Comasarea colhozurilor a creat condiţii minunate pentru dezvoltarea în masă a culturii fizice şi sportului la sate.

Astăzi, pe teritoriul uriaş al Federaţiei Ruse, de la Sahalinul de Sud şi pînă la tînăra regiune Kaliningrad, de la R.S.S.A. Daghestană şi pînă la regiunea Murmansk, în colhozuri sînt organizate şi activează zeci de mii de colective de cultură fizică. Au fost create consilii raionale, regionale, de ţinut şi republicane ale asociaţiei.

„Kolhoznik" — este o organizaţie într-adevăr voluntară a tineretului sătesc. La conducerea asociaţiei au fost atraşi zeci de mii din cei mai buni sportivi, dintre comsomoliştii colhoznici şi intelectualii satelor. Acest detaşament de multe mii de oameni, entuziasmaţi de munca de cultură fizică la sat, constituie forţa hotărîtoare a asociaţiei, este fondul ei de aur.

Doi ani este un răstimp scurt, dar şi în acest timp într-o serie de regiuni, de ţinuturi şi republici, s-a desfăşurat o muncă importantă de întărire a asociaţiei. Astfel, în regiunea Voronej (preşedintele consiliului regional este Eroul Uniunii Sovietice I. E. Prosianoi), în toate cele 1589 de colhozuri au fost create colective sportive care reunesc peste 65000 de sportivi. Toate colhozurile au intrat ca persoane juridice ale asociaţiei şi acordă

un sprijin material serios asociației. În fiecare din cele 85 de raioane sătești au fost create consilii raionale ale asociației; în 53 de raioane există președinți ai consiliilor raionale, sînt plătiți pe stat, iar în 32 de raioane conducerea se realizează deocamdată prin munca obștească.

Colectivele asociației sportive voluntare „Kolhoznik" din regiunea Voronej ies din perioada de organizare și lucrează cu tot mai multă încredere în dezvoltarea de masă a mișcării de cultură fizică la sat. Astfel în raionul Budionnii (președintele consiliului raional este L. G. Suhanov), care ocupă primul loc în regiune între raioanele sătești, a fost organizată o muncă de proporții mari cu tineretul. În toate cele 24 de colhozuri ale raionului au fost create colective de cultură fizică, iar colhozurile au devenit persoane juridice ale asociației. 3320 de colhoznici, colhoznice și reprezentanți ai intelectualității sătești sînt membri ai asociației și practică sportul în diferite secții sportive. În anul 1952 raionul a îndeplinit cu succes planul de dezvoltare a culturii fizice și sportului. Într-un an au fost pregătiți 377 de purtători ai insignei G.T.O. gradul I, 20 purtători ai insignei G.T.O. gradul II, 86 sportivi clasificați.

Cu forța tineretului, cu ajutorul activ al conducerii colhozurilor și organizațiilor de partid, au fost construite și amenajate în scurt timp 3 stadioane, 23 terenuri de fotbal, 11 terenuri de gorodki, 44 terenuri de volei, 24 terenuri cu instalații de gimnastică, 23 baze de schi și alte amenajări.

Consiliul raional al asociației „Kolhoznik" acordă o mare importanță concursurilor, la diferite ramuri de sport, în cadrul colhozurilor precum și celor raionale, între colhozuri. Aceste concursuri devin tradiționale și totodată adevărate sărbători populare în colhoz și raion.

In fiecare an se organizează concursuri sportive de atletism, schi, șah și șaști, ciclism, jocuri sportive și alte ramuri de sport. În spartakiada raională de vară a anului 1952 au luat parte peste 1000 de oameni. La crosul de schi pe anul 1953 au participat 1596 de oameni. Cei mai buni sportivi ai raionului, participînd la spartakiada de vară a regiunii, la Voronej, au ocupat primele locuri.

Între cele 24 colective colhoznice ale raionului un loc deosebit îl ocupă colectivul de cultură fizică al colhozului „I. V. Stalin" (președintele colhozului este N. F. Stana, președintele colectivului V. I. Litvinov). Colectivul se compune din 260 membri. În colectiv activează 15 secții sportive: atletism, înot, schi, ciclism, tir, box și altele. În colhoz s-a construit un stadion propriu, cu pistă de alergare, cu portic de gimnastică, cu pistă pentru cursa cu obstacole și terenuri de joc. În 1952 au avut loc 15 concursuri pentru titlul de campion al colectivului, la diferite ramuri de sport. Colectivul sportiv al colhozului I. V. Stalin a ieșit învingător la demonstrația colectivelor asociației sportive voluntare „Kolhoznik", pe anul 1951 și a fost distins cu Drapelul Roșu transmisibil al Comitetului Central al Comsomolului. În acest colectiv au fost pregătiți: 153 purtători ai insignei G.T.O. gradul I, 36 purtători ai insignei G.T.O. gradul II, peste 80 sportivi clasificați.

În anul 1952 conducerea colhozului a alocat pentru organizarea activității sportive cu colhoznicii 78000 de ruble, care au fost în întregime folosite de către consiliul colectivului.

În raionul Budionnii se bucură de o mare faimă colectivul sportiv al colhozului „V. M. Molotov", al sovietului sătesc din Rezdolnii și alte colective. O tot mai largă dezvoltare o capătă munca de cultură fizică în colhozurile ținutului Krasnodar, ale R.S.S.A. Bașkiră și R.S.S.A. Ciuvașă, ale regiunilor Saratov și Omsk. În ținutul Krasnodar (președintele consiliului de ținut al asociației A. Slikov) au fost create colective în 468 de colhozuri, care reunesc peste 30000 de membri ai asociației. În R.S.S.A. Bașkiră au fost create în colhozuri 1208 colective, în R.S.S.A. Ciuvașă 679, în regiunea Saratov 924 ș.a.m.d.

Principiul nu constă însă în aceste cifre, care prin ele însele nu dezvăluie încă modificările calitative serioase ce se petrec în organizarea și conținutul muncii de cultură fizică la sate. Și înainte de crearea asociației „Kolhoznik" existau la noi colective sportive și sportivi săteni, aveau loc și concursuri sportive între ei. Dar atunci nu exista un asemenea interes al colhoznicilor față de munca colectivelor sportive, nu exista nici o luptă atît de ascuțită la concursuri. Conducerea colhozurilor și conducătorii lor acordau mai puțină atenție muncii de cultură fizică. Fapt este că

crearea asociaţiei „Kolhoznik" a pus cu totul altfel problemele muncii organizatorice, cît şi cele ale muncii de instruire sportivă. Comasarea colhozurilor a creat condiţii favorabile pentru dezvoltarea muncii de cultură fizică, condiţii care nu puteau exista înainte.

Avantagiile muncii în condiţiile colhozului comasat pot fi demonstrate prin exemplul colhozului „A. A. Jdanov" din raionul Cikalov, R.S.S.A. Ciuvaşă.

Venitul a 6 mici arteluri luate împreună, arteluri care au intrat în noul colhoz, nu depăşea 200000 de ruble, în timp ce colhozul comasat „A. A. Jdanov", chiar în primul an al existenţei sale, a avut un venit anual aproape de 1000000 de ruble. Comasarea colhozului a permis să se creeze un puternic colectiv sportiv care numără peste 200 de oameni. Acest colectiv a fost distins cu Drapelul transmisibil al C.C. al Comsomolului. Prin succesele sale el este renumit nu numai în R.S.S.A. Ciuvaşă, ci şi departe peste hotarele ei. Conducerea colhozului a acordat în centrul satului un teren cu o suprafaţă de 3,5 ha pentru construirea unui stadion. Stadionul a fost construit într-un timp scurt, graţie eforturilor unite ale sportivilor şi ale conducerii colhozului şi a fost inaugurat la 1 iunie 1952.

Înainte de comasarea colhozurilor şi colectivele de cultură fizică erau puţin numeroase. În ele nu puteau fi practicate multe ramuri sportive, mai ales cele de echipă (fotbal, volei, etc.). Acum, în majoritatea colhozurilor, acest obstacol a fost înlăturat. Acum în multe ţinuturi şi regiuni, în colhozuri există colective de cultură fizică care numără în rîndurile lor 200, 300, 500 şi 600 de membri ai asociaţiei.

Colectivele mari organizează grupuri sportive şi echipe, la diferite ramuri de sport, în brigăzile de munca cîmpului, la fermele de creştere a vitelor şi în alte unităţi productive. Ţinînd seama de particularităţile organizării muncii în colhozuri şi de faptul că brigăzile care lucrează pe cîmp, precum şi alte unităţi productive sînt rupte de sediul central al colhozului, organizarea unei munci permanente în aceste grupe şi echipe capătă o importanţă foarte mare.

Într-un număr de regiuni (Rostov, Omsk, etc.) şi ţinuturi (Krasnoiarsk, Stavropol, etc.) există colective de cultură fizică în care se practică cîte 10—15 ramuri de sport. Noi sîntem datori să sprijinim aceste începuturi şi să le dezvoltăm prin toate mijloacele.

Noile forme organizatorice ale muncii de cultură fizică la sate sînt chemate, înainte de toate, să schimbe însuşi conţinutul şi esenţa muncii de cultură fizică de masă şi a muncii sportive cu tineretul sătesc. Sîntem în drept să spunem că şi în acest domeniu au avut şi au loc modificări însemnate. Printre sportivii colhoznici există un număr însemnat de tineri capabili care devin o rezervă a sportului nostru „mare".

În prima spartakiadă de vară a sportivilor colhoznici ai R.S.F.S.R. din anul 1951 au luat parte peste 600000 de oameni, iar în spartakiada anului 1952 peste 800000 de oameni din 15000 de colective. In finalele spartakiadei (la Krasnodar şi Irkutsk) au participat echipele a 60 de ţinuturi, regiuni şi republici. La manifestările sportive ale asociaţiei „Kolhoznik" organizate anul trecut, au luat parte peste un milion de oameni. In R.S.S.A. Başkiră au participat la spartakiada de vară 88470 de oameni.

În anul 1952 în ţinutul Krasnoiarsk a avut loc pentru prima dată spartakiada de masă, de vară, a membrilor asociaţiei sportive voluntare „Kolhoznik". Ea a atras la participare peste 15000 de oameni. Programul spartakiadei a fost foarte variat, din ea au făcut parte concursuri de ciclism, tir, atletism, gorodki, hipism, volei şi fotbal, precum şi concursuri de luptă.

Cu deosebit suces s-au desfăşurat spartakiadele şi alte întreceri sportive în regiunile Voronej, Kursk, Riazan, Smolensk, în R.S.S.A. Ciuvaşă şi R.S.S.A. Osetină de Nord, în ţinutul Stavropol.

Simpla enumerare a ramurilor de sport incluse în programul spartakiadei demonstrează cît de mult s-a schimbat în ultimul timp faţa sportului colhoznic, cît au crescut sportivii colhoznici.

O iniţiativă admirabilă a manifestat anul trecut consiliul de ţinut al asociaţiei „Kolhoznik" din Krasnodar. In spartakiada de ţinut a anului 1952 n-au luat parte echipele selecţionate ale raioanelor, ci echipele colectivelor sportive ale colhozurilor care au ocupat primele locuri în concursurile raionale. Aceasta a dat un caracter deosebit de ascuţit întrecerilor în care îşi disputau întîietatea echipele a 77 colhozuri ale ţinutului, — şi acest fapt a avut o influenţă pozitivă

asupra îmbunătăţirii muncii de instruire sportivă în colectivele asociaţiei. Experienţa muncii celor mai bune colective, raioane, regiuni şi ţinuturi, arată că, cu cît se organizează mai des concursuri sportive la diferite ramuri de sport în cadrul colectivelor şi între ele, cu participarea de masă a membrilor asociaţiei, cu atît mai rodnică şi mai interesantă este toată activitatea asociaţiei.

In decursul anilor 1951—1952 în R.S.F.S.R., în colectivele asociaţiei au fost pregătite sute de mii de purtători ai insignei G.T.O. gradul I, zeci de mii de sportivi clasificaţi. Asociaţia „Kolhoznik" are în rîndurile sale 6 maeştri ai sportului, 330 sportivi de categoria I-a, 2920 sportivi de categoria a II-a şi zeci de mii de sportivi de categoria a III-a.

In anii 1951—1952 mulţi sportivi capabili au apărat cu demnitate gloria sportivă a tinerei lor asociaţii.

Maestrul sportului Ardalion Ignatiev, învăţător într-un sat din R.S.S.A. Ciuvaşă, participînd la a XV-a Ediţie a jocurilor olimpice de la Helsinki a obţinut un rezultat excelent în alergarea pe 400 m. El a stabilit un nou record al ţării, realizînd 47,4 s. Un colhoznic din renumitul colectiv sportiv al colhozului „Timiriazev", din regiunea Gorki, maestrul sportului Alexei Kuznecţov, participînd la concursurile de schi pe ţară a ocupat locurile 2 şi 3 pe distanţa de 10 şi 18 km. La concursurile unionale de schi din oraşul Iahroma, A. Kuznecţov a parcurs 18 km în 1:00,49. Un asemenea rezultat n-a fost obţinut de nici un schior al ţării.

Sportivi excelenţi s-au dovedit şi R. Bikciurin, I. Antonova, G. Iureva, R. Kamelitdinov (R.S.S.A. Ciuvaşă), N. Fokin (reg. Stalingrad), I. Bolşakov (reg. Groznîi), N. Novikov (reg. Gorki), P. Podporinov (reg. Kursk), maeştrii sportului M. Gogolev, P. Gostinţeva, G. Juravlev şi mulţi alţii.

In anul 1952 cei mai buni sportivi ai asociaţiei au stabilit 19 recorduri ale asociaţiei, 2 recorduri ale R.S.F.S.R. şi un record al U.R.S.S. Aceasta este foarte puţin faţă de ceea ce poate obţine armata de peste un milion de sportivi colhoznici. Rezultatele celor mai buni sportivi ai asociaţiei sînt o mărturie a posibilităţilor uriaşe pe care le au satele noastre colhoznice. Totuşi aceste posibilităţi nu sînt folosite totdeauna şi peste tot.

Acolo unde munca de instruire sportivă este pusă la punct, unde se organizează adesea concursuri sportive, acolo sînt şi rezultate înalte şi din contră, unde munca de instruire sportivă şi concursurile se organizează din cînd în cînd acolo se remarcă o stagnare în muncă, acolo nu există nici un progres.

Este foarte edificator exemplul de muncă al consiliului republican al asociaţiei „Kolhoznik" din R.S.S.A. Ciuvaşă (preşedintele consiliului V. F. Nikitin). In cursul anului 1952 în republică au avut loc 18 concursuri în diverse ramuri de sport, cu participarea a peste 68000 de oameni. După înfiinţarea asociaţiei „Kolhoznik" atleţii şi ciclişti ciuvaşi au obţinut succese importante şi sînt consideraţi pe drept cuvînt cei mai buni sportivi ai republicii. In anul 1951 ei au ocupat primul loc la spartakiada R.S.F.S.R. Din 136 recorduri şi rezultate obţinute la atletism şi înregistrate în R.S.S.A. Ciuvaşă, 37 aparţin membrilor asociaţiei „Kolhoznik".

Succesul întregii munci a asociaţiei a fost hotărît de cadre şi în primul rînd de armata de multe mii de activişti voluntari — preşedinţi de colective, antrenori, instructori şi arbitri. Astăzi în asociaţie există peste 30000 de preşedinţi de colective, 31000 instructori şi arbitri de sport.

Aceasta este o forţă mare. Şi totuşi noi avem încă foarte puţine cadre voluntare. De aceea sîntem datori să folosim ceea ce avem cu pricepere, în interesul îmbunătăţirii muncii asociaţiei. In decursul activităţii asociaţiei s-au relevat sute şi mii de adevăraţi organizatori ai tineretului colhoznic, oameni care se comportă cu dragoste faţă de munca ce le-a fost încredinţată şi dezvoltă prin toate mijloacele cultura fizică şi sportul în colhozuri.

Departe, dincolo de hotarele colhozului „V. M. Molotov", din raionul Plastunov este cunoscut numele priceputului organizator în domeniul muncii de cultură fizică, zootehnicianul colhozului, Viktor Sorokin. V. Sorokin este astăzi preşedintele celui mai mare colectiv sportiv din Kuban. Totodată el este antrenor la atletism.

Multă muncă depune pentru pregătirea sportivilor unei şcoli din raionul Baltiisk, regiunea Saratov, V. F. Terfilov. El a pregătit zeci de schiori calificaţi în cel mai puternic colectiv sportiv din regiune,

colectivul colhozului „Sovietul din Leningrad". Profesorii şcolii medii din localitatea Timaşevskaia, regiunea Krasnodar, V. Şatilov, N. Nerusov şi S. Buş au organizat un seminar permanent pentru pregătirea cadrelor voluntare de cultură fizică pentru colectivele din colhozuri, ceea ce este mai comod şi mai aplicabil pentru aceste colective.

Iniţiativa profesorilor din localitatea Timaşevskaia a găsit continuatori nu numai în raioanele ţinutului Krasnodar, ci şi în alte regiuni, ţinuturi şi republici autonome.

Acest sistem dă posibilitatea de a pregăti, fără a-i scoate din producţie, în cursul unui an, instructori şi antrenori la diferite ramuri de sport chiar în colhoz sau în centrul raional. La cursurile organizate de consiliile asociaţiei împreună cu profesorii de cultură fizică din localitate, cei mai buni sportivi capătă cunoştinţele necesare şi se deprind să conducă munca de instruire sportivă în secţiile colectivelor.

Nu încape îndoială că iniţiativa profesorilor din Kuban trebuie să fie larg răspîndită în asociaţie. Totuşi în multe organizaţii această iniţiativă a profesorilor din Timaşevskaia este deocamdată slab răspîndită.

Pot fi aduse nenumărate exemple de asemenea iniţiative ale instructorilor şi organizatorilor voluntari, ele demonstrează odată mai mult că aceste cadre voluntare — obşteşti — grija pentru educarea şi plasarea lor determină succesul activităţii.

Rezultatele pozitive ale muncii unui număr de consilii regionale, de ţinut şi republicane, ale unor colective de cultură fizică şi consilii raionale, se explică înainte de toate prin transformările considerabile din viaţa colhozurilor şi colhoznicilor noştri, prin întărirea economiei colhozurilor şi prin creşterea bunăstării materiale a ţăranului colhoznic. Aceste succese sînt condiţionate de grija permanentă a organizaţiilor de partid şi sovietice pentru dezvoltarea mişcării de cultură fizică în colhozuri. Comitetul regional de partid din Voronej acordă asociaţiei „Kolhoznik" un sprijin important. De două ori în cursul anului, în 59 raioane ale regiunii, activul de partid, sovietul de comsomol şi cel sportiv al oraşului Voronej a fost trimis pentru a acorda ajutor practic în muncă. Comitetul regional al P.C.U.S. se interesează zilnic de munca asociaţiei, prin comitetele raionale ale P.C.U.S., acordă ajutor consiliilor raionale

In cele mai bune colective ale asociaţiei o mare grijă pentru educaţia fizică a tineretului colhoznic o manifestă conducerile colhozului şi preşedinţii lor. Conducătorii colhozurilor „K. A. Timiriazev", raionul Gorodeţki, regiunea Gorki — I. A. Emilianov, „V. M. Molotov", raionul Plastunovski, ţinutul Krasnodar — P. I. Pereverzov, „Ordjonikidze", raionul Budionnîi, regiunea Voronej — A. I. Tkacev şi mulţi alţii, privesc organizarea muncii de cultură fizică şi sport ca un mijloc important de educaţie comunistă a tineretului şi de pregătire a colhoznicilor, pentru o muncă de înaltă productivitate şi pentru apărarea patriei. Sportivii nu rămîn îndatoraţi faţă de conducerea colhozurilor. Ei au devenit primii nu numai în sport, ci şi în muncă. Călirea şi îndemînarea, forţa şi agilitatea, pe care le capătă, practicînd sportul, îi ajută să rezolve cu mai mult succes sarcinile de producţie.

La o mai bună organizare a întregii munci de cultură fizică contribuie, în mare măsură, priceputa organizare a agitaţiei şi propagandei în mijlocul păturilor largi ale populaţiei colhoznice.

In regiunea Voronej, în ţinutul Krasnodar, R. S. S. A. Ciuvaşă, în raionul Makarovsk din regiunea Saratov, în raionul Volokonovsk din regiunea Kursk, în raionul Sargaţski din regiunea Omsk şi altele, consiliile asociaţiei, cu ajutorul organizaţiilor de partid, cu organizaţiile de comsomol şi societăţile pentru răspîndirea ştiinţei şi culturii la sate, organizează cu pricepere propaganda culturii fizice şi sportului prin lecţii, prelegeri şi discuţii pe teme sportive.

In raionul Budionnîi din regiunea Voronej au fost predate sportivilor aproape 300 de lecţii cu teme sportive, au fost organizate 2 festivaluri de filme sportive.

In R.S.S.A. Başkiră în anul 1952 pentru membrii asociaţiei „Kolhoznik" şi pentru tineret au fost ţinute 876 lecţii şi prelegeri. Cu forţele consiliilor colectivelor şi ale organizaţiilor care le patronează au fost organizate 135 serate sportive şi 179 programe demonstrative. In cluburile săteşti şi în casele de lectură se organizează colţuri sportive.

Munca colectivelor fruntaşe este larg popularizată în gazetele raionale şi la radio. Colhoznicii ştiu ce se petrece în colectivele lor sportive. Ei urmăresc la radio şi în ziare lupta sportivă, îi ajută pe sportivi să obţină rezultate înalte.

Cu toate succesele obţinute într-un număr de organizaţiii ale asociaţiei, în munca multor colective raionale, regionale, de ţinut şi republicane există lipsuri şi deficienţe serioase. Aceste lipsuri împiedică dezvoltarea mai departe a caracterului de masă şi creşterea măiestriei sportivilor colhoznici.

Este prost organizată munca de masă de cultură fizică şi munca sportivă în colhozurile regiunilor Kirov, Molotov, Vologda, Cita, ale ţinutului Primorski, ale R.S.S.A. Mariikă, Tătară şi Udmurtă. Aci colectivele sportive sînt organizate slab şi sînt puţin numeroase. Într-un număr considerabil de colhozuri nu există în general nici un fel de activitate sportivă. Consiliile asociaţiei „Kolhoznik" nu folosesc condiţiile favorabile existente pentru îmbunătăţirea întregii munci de cultură fizică.

In regiunea Kirov (preşedintele consiliului regional al asociaţiei este M. F. Dudin) colectivele sportive au fost înfiinţate doar în 828 colhozuri din cele 1940 existente. In R.S.S.A. Tătară în anul 1952 numărul colectivelor s-a micşorat cu 232, iar numărul membrilor asociaţiei cu 5500 de oameni. In regiunea Vologda (preşedintele consiliului este M. A. Kurocikin) în decurs de un an numărul membrilor asociaţiei s-a micşorat cu 3052 de oameni.

In finala spartakiadei de vară din anul 1952 în regiunea Cita au participat doar 38 de oameni din 3 raioane. In aceeaşi regiune în tot cursul anului 1952 au fost pregătiţi doar 3 arbitri de sport şi n-a fost pregătit nici un instructor.

In anul 1952 consiliile din ţinutul Habarovsk, Kurgan, din R.S.S.A. Tătară şi din R.S.S.A. Daghestană au îndeplinit din planul de pregătire a purtătorilor insignei G.T.O. gradul I sub 30%. Organizaţiile asociaţiei din ţinutul Habarovsk şi R.S.S.A. Iakută n-au pregătit într-un an întreg nici un purtător de insignă G.T.O. de gradul II.

Foarte încet se rezolvă la noi problemele întăririi bazei materialo-financiară. Această muncă este organizată extrem de nesatisfăcător în regiunile : Ivanovo, Kirov, Tula, Veliki-Luki, Cita, în ţinuturile Habarovsk şi Altai, în R.S.S.A. Mordvină, Mariikă şi Tătară. Conducătorii multor consilii au pînă astăzi chiar o atitudine de toleranţă faţă de neîndeplinirea statutului asociaţiei de către membrii individuali şi juridici ai asociaţiei care nu-şi plătesc la timp cotizaţiile de membri. Consiliile desfăşoară în mod nesatisfăcător munca de lămurire — de masă printre membrii asociaţiei. Mulţi activişti şi multe asociaţii nu ţin seamă de particularităţile în care trebuie să lucreze şi în mod mecanic aplică formele şi metodele din practica altor asociaţii sportive, iar de aici derivă greşeli şi lipsuri în muncă. Unele consilii ale asociaţiei (Tomsk, R.S.S.A. Udmurtă, Vologda şi Riazan) conduc superficial colectivele, nu acordă ajutor practic organizaţiilor tinere, nu generalizează experienţa muncii celor mai bune colective şi raioane.

Toate acestea şi alte lipsuri în munca tinerei asociaţii „Kolhoznik" se explică nu numai prin faptul că multe consilii ale asociaţiei activează slab, conduc munca fără să cunoască problemele, că consiliul central şi aparatul său acordă încă puţin ajutor organizaţiilor locale, ci şi prin faptul că multe comitete de cultură fizică şi sport şi mai ales cele raionale, conduc nejust activitatea asociaţiei.

Noi avem destule exemple asupra felului cum comitetele pentru cultură fizică şi sport din Krasnodar (preşedinte Sanjarov), Orel (preşedinte Kasimov), Novosibirsk (preşedinte Ivanov), Omsk (preşedinte Kamalev) şi alţii conduc cum trebuie munca consiliilor asociaţiei, le ajută să rezolve numeroasele probleme ale conducerii colectivelor şi consiliilor raionale. Din păcate o asemenea atitudine faţă de asociaţie o manifestă prea puţine comitete. Unele s-au situat pe calea unei tutelări mărunte (Kirov, Riazan şi Pskov), uitînd de faptul că o asemenea tutelă nu va aduce nimic consiliilor asociaţiei, ci doar le va dăuna. Altele (Vologda, Briansk, Kostroma) şi-au zis că dacă asociaţia a fost creată şi organele ei conducătoare au fost alese, lor le rămîne doar să conducă şi să controleze activitatea asociaţiei. In regiunea Briansk, în ultimele 6 luni, comitetul pentru cultură fizică şi sport n-a examinat nici o problemă privind munca asociaţiei. Acelaşi lucru se poate spune şi despre comitetul din Riazan şi o serie de alte comitete.

In faţa asociaţiei „Kolhoznik" stau sarcini mari şi de răspundere. In anul 1953 în conformitate cu hotărîrile istorice ale Congresului al XIX-lea al Partidului Comunist al Uniunii Sovietice, activitatea asociaţiei trebuie să fie îmbunătăţită considerabil. Ce trebuie făcut pentru ca asociaţia să rezolve cu succes sarcinile care-i stau în faţă?

Una din sarcinile arătate în hotărîrea Comitetului Central al Partidului din 27 decembrie 1948, este atingerea unui caracter mai evident de masă în dezvoltarea culturii fizice. In această privinţă la noi s-au făcut prea puţine lucruri deocamdată. Intr-un mare număr de colhozuri nu au fost create pînă acum colective de cultură fizică şi sport, o parte însemnată a colhoznicilor şi a intelectualilor satului n-a fost încă atrasă în munca de cultură fizică. Chestiunea trebuie pusă în aşa fel, încît colectivele de cultură fizică să existe în toate colhozurile.

Sprijinindu-se pe ajutorul organizaţiilor de partid şi sovietice, împreună cu comsomolul, consiliile noastre sînt datoare să întărească prin toate mijloacele colectivele existente şi consiliile raionale, să contribuie la dezvoltarea de masă a culturii fizice şi sportului la sate.

Fiecare consiliu de colectiv, consiliu raional, trebuie să-şi organizeze munca pe baza unei participări voluntare cît mai largi, să atragă în munca consiliilor şi secţiilor sportive pe cei mai buni sportivi colhoznici dintre purtătorii insignei G.T.O. şi dintre sportivii clasificaţi.

In crearea colectivelor, în întărirea lor organizatorică şi creşterea numărului membrilor asociaţiei, pot şi trebuie să acorde un ajutor însemnat şi concret organizaţiile de comsomol de la sate şi înşişi comsomoliştii. In acest an trebuie ca fiecare comsomolist din colhoz să intre în rîndurile membrilor asociaţiei. Participarea directă a comsomoliştilor la activitatea asociaţiei, aşa cum se face de pe acum în multe colective, este chezăşia succesului în munca colectivelor şi consiliilor. Cele mai bune forţe comsomoliste trebuie să fie numite în sectoarele hotărîtoare ale activităţii, în colective şi secţii sportive (echipe) şi acestor sectoare trebuie să li se acorde atenţia cuvenită de către consiliile raionale, regionale, de ţinut şi republicane ale asociaţiei. Succesul acestei probleme se hotărăşte tocmai în colectivul de cultură fizică al colhozului. Munca colectivului, creşterea lui, succesele lui trebuie să formeze obiectul unei griji deosebite din partea verigilor conducătoare ale asociaţiei.

Activitatea trebuie organizată în aşa fel, încît în cadrul colectivului să se ţină în mod regulat (aşa cum cere statutul) adunările membrilor asociaţiei în care să se discute problemele activităţii asociaţiei care sînt la ordinea zilei. Colectivul şi secţiile lui trebuie să lucreze organizat, după plan, ţinînd seama de particularităţile muncilor agricole.

Organizaţiile asociaţiei trebuie să-şi pună în concordanţă manifestările lor cu conducerile colhozurilor şi organizaţiilor de partid, să lucreze împreună cu comsomolul.

In anul 1953 a fost aprobat calendarul competiţiilor sportive începînd de la colectiv şi pînă la consiliul central. Acest calendar trebuie să devină lege pentru toate organizaţiile asociaţiei „Kolhoznik". Este bine ca în cadrul colectivelor să se organizeze concursuri atît pentru titluri individuale, cît şi pentru cele individuale şi pe echipe, între echipe şi diferite brigăzi de sportivi, între ferme de creşterea vitelor şi alte sectoare productive. Asemenea concursuri vor contribui în mod neîndoielnic la îmbunătăţirea muncii sportive, vor atrage în rîndurile asociaţiei forţe noi şi vor scoate la iveală tineretul sportiv talentat de la sate.

In sezonul sportiv al anului 1953, noi rezervăm un loc deosebit celei de a treia spartakiade de vară a sportivilor colhoznici din R.S.F.S.R. Spartakiada trebuie să devină o demonstraţie prin care să se constate munca întregii asociaţii. Problema constă în a mobiliza la spartakiadă toate colhozurile, raioanele, ţinuturile, regiunile şi republicile autonome, a atrage la spartakiadă sute şi mii de membri ai asociaţiei şi din rîndurile tineretului sătesc.

In perioada de pregătire pentru spartakiadă trebuie să se acorde o atenţie deosebită atragerii la practicarea sportului unor noi tineri. Pregătirea pentru spartakiadă la timpul potrivit, trebuie să constea înainte de toate din faptul ca, în colective şi raioane să se organizeze cu pricepere munca pentru pregătirea purtătorilor de insignă G.T.O., a sportivilor clasificaţi şi a cadrelor voluntare de cultură fizică, să se asigure îndepl.-

nirea planului de dezvoltare a culturii fizice și sportului de către fiecare colectiv, raion, regiune, ținut și republică autonomă.

Succesul spartakiadei va depinde în multe privințe de organizarea propagandei în rîndurile maselor largi ale populației sătești, de atragerea organizațiilor de comsomol, a societăților pentru răspîndirea științei și culturii de la sate, a organelor Ministerului Agriculturii și Aprovizionării a U.R.S.S. Un rol deosebit în desfășurarea spartakiadelor se rezervă conducerilor colhozurilor și organizațiilor de partid. De ajutorul și atenția lor va depinde în mare măsură succesul întregii spartakiade. Spartakiada tineretului colhoznic va scoate la iveală, în mod neîndoielnic, un nou schimb de sportivi, va servi cauza dezvoltării de masă a culturii fizice și sportului, însănătoșirea celor ce muncesc în agricultura socialistă.

Este necesar ca într-un timp scurt, cu forțele colectivității și cu ajutorul conducerii colhozurilor și organizațiilor de partid, după exemplul colhozurilor fruntașe din R.S.F.S.R., să se desfășoare larg construirea de terenuri sportive, terenuri de fotbal, baze nautice și alte amenajări.

Măsurile organizatorice, de instruire sportivă și cele material-financiare trebuie realizate cu perseverență și în conformitate cu scopul.

Datorită grijii permanente a Partidului și Guvernului Sovietic pentru educația multilaterală a celor ce muncesc în agricultură, asociația sportivă voluntară „Kolhoznik", va crește și se va întări mereu.

DISCUȚII

In legătură cu aplicarea eforturilor de intensitate maximă în antrenamentul specific jocurilor sportive

prof. **LEON TEODORESCU**
șeful catedrei de jocuri sportive de la I.C.F.

Performanțele superioare atinse în majoritatea ramurilor sportive impun sportivilor și antrenorilor o muncă intensă și continuă de pregătire în vederea atingerii și depășirii acestora. In performanțele realizate pînă în prezent a avut un rol important sprijinul tot mai eficace pe care știința îl dă sportivilor și antrenorilor în munca de pregătire. Un exemplu viu al folosirii în educația fizică a datelor furnizate de știință îl oferă mișcarea de cultură fizică și sport din U.R.S.S. și din țările de democrație populară ai căror sportivi — în baza unui antrenament științific — au obținut într-un timp scurt întîietatea mondială în foarte multe ramuri sportive.

Aplicarea creatoare în domeniul educației fizice a învățăturii lui I. P. Pavlov a deschis orizonturi și mai largi realizării de performanțe maxime. Învățătura pavlovistă a permis adîncirea bazelor științifice ale antrenamentului și elaborarea de noi metode de antrenament. In cadrul acestor metode un rol important îl joacă aplicarea **principiului eforturilor de intensitate maximă în antrenament.** Aplicarea eforturilor de intensitate maximă în antrenament sub diferite forme este utilizată pe scară largă de către Scerbakov, Ciudina, Lituev, Kuț, Ciukarin și alți sportivi sovietici care au realizat numeroase recorduri mondiale și au cîștigat medalii de aur la jocurile olimpice de la Helsinki, la concursurile sportive din cadrul celui de al IV-lea Festival mondial al tineretului și studenților de la București, precum și în alte concursuri internaționale.

Experiența sovietică în aplicarea eforturilor de intensitate maximă în antrenament este folosită cu succes și de sportivii țărilor de democrație populară care — și ei — au atins un înalt nivel de măiestrie; este de ajuns să amintim că recordmanul mondial și triplul campion olimpic Zatopek folosește și el efortul de intensitate maximă în antrenament. Date în legătură cu metodica aplicării eforturilor maxime în antrenament sînt puțin numeroase și sînt cunoscute mai ales în domeniul sporturilor individuale: atletism, canotaj, box, etc.

ASPECTELE EFORTULUI DE INTENSITATE MAXIMĂ ÎN JOCURILE SPORTIVE

— Generalități —

In jocurile sportive dat fiind caracterul complex al acestui domeniu sportiv există foarte puține indicații în legătură cu interpretarea și aplicarea acestui principiu.

In cele ce urmează — sub titlul de schimb de experiență — vom prezenta unele observații ale noastre în legătură cu interpretarea și aplicarea principiului eforturilor de intensitate maximă în antrenamentul jocurilor sportive. Ele sînt făcute cu ocazia colaborării cu o parte dintre antrenorii loturilor R.P.R. de jocuri sportive, care au participat la Festival, precum și în baza unor experiențe sumare făcute cu una dintre echipele colectivului sportiv „Știința I.C.F.", fruntașă în campionatul republican în anii 1952 și 1953.

★

Este cunoscut faptul că în cadrul lecțiilor de antrenament jucătorii execută destul de corect și precis diferitele procedee tehnice caracteristice jocului, dacă aceste execuții se exersează **izolat de joc,** fără luptă cu adversarii și în condiții de viteză, forță și intensitate scăzută. Pe măsură ce viteza și forța în execuție cresc, încep să scadă corectitudinea și precizia; această scădere a corectitudinii și preciziei devine și mai accentuată cînd

intervin: lupta cu adversarul, colaborarea cu coechipierii (acțiunile tactice colective) și oboseala din timpul jocului. Din această constatare reiese cunoscuta sarcină importantă pentru antrenor, aceea de a perfecționa astfel tehnica jucătorilor, încît aceștia să poată executa procedeele tehnice corect și cu precizie, în condițiile concrete ale jocului de competiție, care necesită: viteză, forță, lupta cu adversarii și colaborarea cu coechipierii de-a lungul întregii durate a jocului. Îndeplinirea acestei sarcini însă, nu rezolvă decît parțial problema măiestriei în jocurile sportive. Un ridicat grad de măiestrie — înafară de tehnică și tactică — presupune și dezvoltarea la un nivel superior a calităților fizice: viteza, forța și rezistența, adaptate la specificul jocului respectiv, precum și a celor morale și de voință.

— În ceea ce privește viteza, trebuie dezvoltate și adaptate la specificul jocului respectiv : viteza de deplasare, de reacție și de execuție;

— în ceea ce privește forța trebuie dezvoltate: forța mușchilor care condiționează realizarea vitezei cu caracteristicile ei enumerate mai sus, forța necesară detentei în sărituri, forța de aruncare și forța de lovire (izbire);

— în ceea ce privește rezistența, trebuie dezvoltată rezistența în regim de viteză variat, specifică jocurilor sportive.

Dezvoltarea acestor calități sub aspectele enumerate este cunoscută sub denumirea de pregătire fizică specială și presupune o bază de pregătire fizică generală. De remarcat, că măiestria în jocurile sportive necesită dezvoltarea la un grad superior a calităților fizice și în special a vitezei, calitate care fiind prezentă la un nivel ridicat în timpul executării unui procedeu tehnic, creează jucătorului dificultăți în ceea ce privește corectitudinea și precizia execuției.

Cu toate acestea este inutil să insistăm în a arăta că obținerea măiestriei și deci a performanțelor maxime în jocurile sportive presupune un nivel superior al pregătirii fizice (generale și speciale) și că realizarea și menținerea lui constituie o sarcină permanentă a antrenamentului.

Am considerat necesară expunerea în rîndurile de mai sus a unora dintre caracteristicile și sarcinile antrenamentului în jocurile sportive — elemente în general cunoscute — pentru a putea prezenta aspectul lor, uneori diferit, pe care îl iau prin folosirea efortului de intensitate maximă în antrenament.

DISCUȚIE ASUPRA BAZEI TEORETICE

În interpretarea aplicării efortului de intensitate maximă în antrenamentul jocurilor sportive considerăm că trebuie luat ca punct de plecare indicația dată de știință, conform căreia pregătirea sportivilor trebuie făcută **în condiții cît mai apropiate acelora de concurs**; dar aceste condiții de pregătire similare acelora de concurs nu trebuie să fie limitate numai la mediul extern și la influențele lui asupra jucătorului — așa cum se interpretează în accepțiunea curentă — ci ele trebuie să includă și pe acelea referitoare la **mediul intern**, deci și la **efort** ; mai mult, efortul depus de jucători în timpul pregătirii trebuie **să depășească** pe o durată din ce în ce mai îndelungată efortul caracteristic (mediu) pe care jucătorii îl depun într-un meci. Diferitele aspecte ale intensității efortului depus în timpul pregătirii trebuie să atingă **limite maxime**, iar aceste limite maxime — ca rezultat al unui antrenament corect — trebuie să crească neîncetat, să se depărteze de stadiul inițial.

În esență, se știe că sarcina unui jucător într-o acțiune este aceea de a se deplasa mai repede decît adversarii săi și în condiții de luptă cu aceștia să execute — precis și în majoritatea cazurilor în **maximum de viteză** și uneori cu **maximum de forță** — cel mai indicat complex de procedee tehnice, impus de situația tactică respectivă. Pentru antrenorul care încearcă să aplice efortul de intensitate maximă în antrenamentul unui joc sportiv se pune problema ca **în timpul pregătirii** jucătorii să îndeplinească sarcinile tehnice și tactice ale jocului, concomitent cu intensificarea la maximum a calităților fizice prezente în aceste acțiuni.

Concret, jucătorului trebuie să i se dezvolte capacitatea și deprinderea de a executa cu viteză și forță maximă, următoarele acțiuni: deplasarea la minge, manevrarea și lovirea sau aruncarea ei.

Realizarea acestor sarcini este posibilă dacă mijloacele (exercițiile) folosite în antrenament contribuie la creșterea vitezei și a intensității proceselor nervoase, care au ca efect atît viteza, forța și rezistența, cît și gîndirea tactică.

ASPECTE DIN EXPERIENŢA NOASTRĂ

Pornind de la această bază teoretică, pentru a aplica efortul de intensitate maximă în antrenamentul jocurilor sportive, în urma experienţei şi observaţiilor personale, preconizăm o serie de sarcini.

În primul rînd antrenorul trebuie să stabilească un profil al activităţii fiecărui jucător, depistînd lipsurile din punct de vedere al dezvoltării calităţilor fizice (şi morale şi de voinţă cînd este cazul) care limitează eficacitatea executării diferitelor procedee tehnice şi tactice deprinse corect de către sportivi. Din observaţiile noastre reiese că sub acest aspect jucătorii au lipsuri mai ales în ceea ce priveşte viteza de execuţie, adică segmentele jucătorului acţionează prea încet. Din această cauză, jucătorul pasează prea lent dînd mingea la interceptie, driblează prea lent, nu intercepteză mingea care trece pe lîngă el, întîrzie cu aruncarea la coş sau la poartă, dînd posibilitate apărătorilor să intercepteze mingea, etc. Această viteză de execuţie relativ redusă se datoreşte ritmului lent al proceselor din scoarţă, ritm lent sezisabil mai ales la nivelul efectorilor, precum şi — într-o oarecare măsură — forţei reduse a muşchilor, care mişcă segmentele ce iau parte la executarea procedeului tehnic respectiv. Deci pentru a îmbunătăţi viteza într-o regiune oarecare este necesar a dezvolta la început forţa muşchilor din acea regiune şi în special a muşchilor care iau parte direct la mişcare. Pentru aceasta se vor folosi exerciţii cu îngreuieri, utilizîndu-se: haltere, mingi medicinale, gimnastica la aparate, etc. Recomandăm ca la început să se folosească un număr mare de exerciţii diferite dar cu repetări puţine, iar treptat să se reducă numărul de exerciţii, crescîndu-se în schimb numărul de repetări. Sensul mişcărilor trebuie să fie cît mai apropiat de acela al procedeelor tehnice din jocul respectiv. De asemenea ritmul de lucru va fi accelerat, adică mişcarea va începe lent şi se va termina brusc — cu o zvîcnire. Pentru dezvoltarea forţei de aruncare se vor folosi în special mingile medicinale, iar pentru creşterea forţei picioarelor se vor folosi genuflexiunile, alergări moderate cu ducerea unor greutăţi, sărituri pe un picior cu ducerea unor greutăţi, sărituri la coardă, etc.

Exerciţiile de forţă vor fi alternate, în cadrul lecţiei cu exerciţii de tehnică, în special pase, aruncări la coş sau la poartă, opriri de minge, etc. In aplicarea exerciţiilor de forţă se va ţine seama de principiul gradării efortului, lucru îndeobşte cunoscut. După 4—5 lecţii, în care accentul pregătirii s-a pus pe creşterea forţei, se introduc exerciţii speciale pentru dezvoltarea vitezei. Pentru aceasta sînt cunoscute exerciţiile din atletism, adică: alergări lansate, accelerări, starturi din poziţii diferite, etc. Pentru mărirea vitezei de execuţie la jucătoarele de baschet, am folosit: îndoiri şi întinderi de braţe (mişcări imitative ale paselor din baschet), rotări de braţe, mişcări de pendulare a braţelor din coate şi din umeri în diferite sensuri, etc. De asemeni am folosit aceleaşi exerciţii, jucătoarele ţinînd totodată o minge medicinală sau de baschet. Ritmul de execuţie a crescut treptat. Exerciţiile erau executate la începutul lecţiei, după încălzire sau către sfîrşitul încălzirii, întrerupte fiind de pauze în care jucătoarele executau aruncări libere sau de la semidistanţă. In etapa în care s-a început lucrul pentru dezvoltarea vitezei nu am întrerupt lucrul pentru forţă, dar l-am diminuat ca durată şi l-am executat către sfîrşitul lecţiei. Restul lecţiei era completat cu exerciţii de pregătire tehnică: repetarea şi perfecţionarea de procedee tehnice cunoscute, completate cu elemente de tactică individuală, precum şi învăţarea de procedee tehnice noi. Subliniez că în această etapă în care s-au efectuat 14 lecţii de antrenament sarcina principală a fost dezvoltarea calităţilor fizice, la început cu caracter general şi apoi specific, ocupîndu-ne ca să spunem aşa de profilul atletic al jucătorului şi menţinînd tehnica la un nivel satisfăcător. Se pune întrebarea: cum am aplicat efortul de intensitate maximă?

Am procedat în felul următor: La început am folosit efortul de intensitate maximă în unele dintre exerciţiile executate. Astfel, timp de 30—45 s, jucătoarele erau obligate ca toate mişcările să le execute în viteză maximă, în ritmul maxim specific fiecăreia dintre ele. Dintre mişcările care intrau în compunerea acestor exerciţii dăm ca exemplu următoarele: jucătoarele se deplasau în viteza lor maximă şi luau cîte o minge pe care o depuneau apoi la locul indicat; fără

pauză începeau să o lovească în ritm maxim, avînd braţele întinse şi acţionînd numai din umeri, de 10—15 ori; în continuare executau, tot în ritm maxim propriu, alergare pe loc; apoi luau mingea şi alergau la o depărtare de circa 75 cm de un perete şi, de pe loc, duceau mingea la piept şi apoi loveau în perete, simulînd mişcarea specifică pasei, de 10—15 ori; reveneau în cerc tot cu maximum de viteză, unde, depunînd mingea pe podea, se culcau pe spate executînd bătaia tălpilor de duşumea avînd genunchii îndoiţi; în continuare se executa acelaşi lucru cu genunchii întinşi, lovind duşumeaua de data aceasta cu călcîie, etc. După circa 45 s de lucru, în care timp pulsul creştea pînă la 180—200 de bătăi pe minut, urma o pauză de circa 3 min, în care timp jucătoarele erau libere să facă ce voiau: în general se executa aruncări de la semidistanţă folosind procedeele pe care le doreau. Important consider faptul că această relaxare era dirijată indirect, jucătoarele avînd însă sentimentul unei relative libertăţi de acţiune în program. Dacă în timpul executării exerciţiului cu intensitate maximă o jucătoare trebuia să-şi închele pantoful sau să-şi aranjeze părul spre exemplu, ea trebuia să execute mişcările necesare tot cu maximum de viteză. Aceste exerciţii, deşi foarte obositoare, aveau un conţinut emoţional pozitiv, producînd totdeauna buna dispoziţie.

După pauză, repetam exerciţiul dar cu alt conţinut, introducînd jocuri dinamice improvizate, întreceri cu handicap, etc.

Treptat am ridicat numărul repetărilor în cadrul aceleeaşi lecţii pînă la 5, micşorînd pauza pînă la $1^1/_2$ min, dar variind totdeauna conţinutul.

Pentru forţă am folosit — însă mai puţin şi numai cu anumite jucătoare — acelaşi procedeu: în anumite momente toate mişcările (mai ales aruncările) trebuiau executate cu forţă maximă. In special am folosit sărituri repetate lîngă un perete, pe care fiecare jucătoare trebuia să însemneze, printr-o linie făcută cu creta, înălţimea atinsă. Prin această metodă am reuşit să corectez stereotipul de viteză existent, dezvoltînd jucătoarelor capacitatea şi deprinderea de a putea acţiona cu viteză maximă în situaţii cît mai diverse, situaţii care în general aveau contingenţe cu cele existente în baschet.

În continuare, s-a trecut la corectarea vitezei de execuţie a procedeleor tehnice specifice baschetului. Astfel pentru pase se făceau concursuri între echipe formate din cîte două jucătoare, care erau cîştigate de echipa care, pasînd corect, termina prima executarea a 30 pase; după o scurtă pauză repetam exerciţiul, individual, la perete. S-a folosit acelaşi lucru pentru driblingul pe loc, executat cu mîna dreaptă, apoi cea stîngă şi la urmă alternativ cu ambele mîini. Pentru viteza de aruncare la coş, jucătoarea aruncă la coş de la semidistanţă de 20 ori consecutiv, fără pauză, mingile fiindu-i servite de celelalte. Acelaşi gen de exerciţii l-am folosit şi în executarea pivotului, aruncarea la coş din dribling şi din alergare, etc.

Deci şi în executarea elementelor de tehnică am aplicat efortul de intensitate maximă, în anumite exerciţii, căutînd să coordonez viteza de execuţie cu corectitudinea deja existentă, dar aplicabilă numai într-un ritm moderat.

În cele expuse pînă acum am căutat să arătăm cum am folosit efortul de intensitate maximă în pregătirea fizică şi tehnică. Pentru pregătirea tactică individuală ne-am folosit în general de aceleaşi exerciţii de tehnică, însă executate în două sau trei jucătoare, cu şi fără adversar. Menţionăm că numai o jucătoare acţiona cu intensitate maximă în viteza de deplasare şi execuţie, obligată fiind să gîndească şi tactic în momentul execuţiei; celelalte jucătoare acţionau în general într-un ritm lent şi executau după indicaţiile antrenorului. Jucătoarea trebuia să execute în ritm maxim cel mai indicat complex de procedee tehnice în raport cu acţiunile celorlalte jucătoare care ajutau la exerciţiu şi care acţionau ca partenere şi adversare; acţiunile lor erau necunoscute jucătoarei care se antrena în mod special.

În ceea ce priveşte echipa, problema intensităţii maxime a efortului se referă la ritmul în care se joacă şi durata în care se aplică acest ritm de joc. După părerea noastră trebuie plecat de la premiza că echipa proprie trebuie să-şi însuşească un ritm rapid de joc, ritm care să poată fi aplicat de-a lungul meciului (40 min) plus o rezervă de circa 10 min pentru a preveni eventualitatea prelungirilor. Deci este vorba de antrenarea

jucătorilor şi a echipei, ca să reziste circa o oră încordării fizice şi psihice specifice meciului, impunînd adversarilor ritmul cel mai convenabil echipei proprii, în general un ritm rapid în cadrul unei circulaţii permanente a jucătorilor şi a mingii, cu participarea activă, atît în atac cît şi în apărare, a tuturor coechipierilor. Considerăm aşa dar că în ceea ce priveşte dezvoltarea rezistenţei specifice în jocurile sportive antrenamentul trebuie orientat spre realizarea rezistenţei în regim de viteză variat. Această rezistenţă, caracterizată printr-un complex de sprinturi, sărituri şi opriri bruşte trebuie să fie o consecinţă a ritmului general în care s-a lucrat în perioada pregătitoare — perioadă în care s-a aplicat efortul de intensitate maximă amintit — la care se adaugă antrenamentul special de care ne vom ocupa acum. Părerea noastră în această privinţă, pe baza experienţei cu echipa feminină de baschet Ştiinţa I.C.F., este următoarea:

Antrenorul trebuie să se fixeze asupra ritmului de joc caracteristic echipei, ţinînd seama de posibilităţile medii ale jucătorilor. Noi am fixat acest ritm apreciind distanţa aproximativă parcursă de jucătoarea S. T. într-un minut şi în consecinţă şi viteza medie cu care se deplasează ea. În concluzie toate celelalte jucătoare, cu rare excepţii, trebuie să depună o activitate cel puţin egală cu a jucătoarei etalon. Din aprecierea făcută, o jucătoare care joacă tot meciul trebuie să parcurgă circa 8 km cu o viteză medie de 180—200 m pe minut. Această distanţă se compune din sprinturi scurte de 3—15 m, în număr de circa 15—20, întrerupte de opriri, alergare moderată şi sărituri; ceea ce înseamnă un sprint pe distanţe scurte la un interval de 3 s. Cu acest regim mediu de executare a unui sprint la 3 s, pe o durată de minimum 40 minute trebuiau obişnuite toate jucătoarele. Pentru a dezvolta această rezistenţă în regim de viteză variat, am executat la început crosuri prin zăpadă cu jucătoarele care n-au fost la schi şi am organizat jocuri de antrenament cu echipe de băieţi, care au silit jucătoarele să desfăşoare jocul într-un regim superior celui preconizat. Aceasta pentru a mări capacitatea de rezistenţă a jucătoarelor şi a le obişnui să joace într-un ritm foarte rapid. Aceste meciuri ne-au permis ca să aplicăm efortul de intensitate maximă — considerat convenţional — şi în această direcţie (rezistenţă în regim de viteză variat). În dezvoltarea rezistenţei specifice am aplicat principiul gradării, în sensul că durata jocurilor a crescut treptat de la 10 min la 60 min, fără a face însă vreo concesie în ceea ce priveşte ritmul de joc care a fost întotdeauna foarte rapid. Dat fiind faptul că în baschet există posibilitatea de a schimba jucătorii, pentru dezvoltarea rezistenţei în regim impus am mai folosit jocul în situaţie de inferioritate numerică şi jocuri consecutive cu adversari schimbaţi.

Pentru a verifica rezultatele acestui regim de antrenament, am folosit următorii indici de control:

— viteza de deplasare înainte (specifică atletismului) pe distanţa de 15 m. — viteza de deplasare laterală (specifică baschetului) pe distanţă de 15 m — viteza de întindere şi îndoire a braţelor într-un exerciţiu cu mingea constînd din 15 simulări de pase cu ambele mîini.

Am înregistrat viteza realizată în executarea acestor exerciţii tip la începutul perioadei pregătitoare (10 decembrie 1953) şi către sfîrşitul ei (între 18—22 februarie 1954). Rezultatele sînt următoarele:

	10 decembrie 1953			*18-22 februarie 1954*		
	V. D. Viteza de deplasare înainte (în s)	V. L. Viteza de deplasare laterală (în s)	V. E. Viteza de execuţie în simularea paselor (în s)	V. D. (în s)	V. L. (în s)	V. E. (în s)
T. S.	2,5	3,4	5,4	2,3	3,1	5
S. Z.	2,6	3,8	5,4	2,4	3,3	5
N. X.	2,8	4	5	2,5	3,8	4,9
B. Z.	2,2	3,6	5,4	2,1	3,1	5,1
B. I.	2,6	4	5,6	2,4	3,6	5,2
S. C.	2,6	3,6	5,4	2,4	3,2	5,1

In tot timpul antrenamentului am folosit ca indici de control: pulsul înregistrat în diferitele faze ale lecției, revenirea pulsului, precum și dinamometria după anumite exerciții specifice. Aceste date nu sînt prelucrate în prezentul articol.

Din datele prezentate reiese că toate jucătoarele cu care s-a experimentat și-au îmbunătățit simțitor viteza. Datele trebuie considerate însă cu o anumită rezervă, deoarece în această perioadă jucătoarele și-au îmbunătățit atît tehnica startului din picioare, cît mai ales pe aceea a deplasărilor laterale specifice baschetului; de asemenea nu este exclus că aplicarea altui program de antrenament, într-alt regim de lucru, nu ar fi produs aceleași corectări ale performanțelor sau altele chiar mai bune.

In orice caz pentru cei care cunoșteau, pe bază de observație, viteza în acțiune a respectivelor jucătoare a fost o constatare clară că ritmul de joc al echipei a crescut și că unele dintre jucătoare cunoscute ca „încete" și-au îmbunătățit simțitor viteza **în toate acțiunile,** depășind viteza medie a majorității jucătoarelor din țară.

INDICAȚII METODICE PROVIZORII

Coroborînd observațiile noastre sumare cu acelea făcute în aceeași direcție cu ocazia pregătirii echipelor de jocuri sportive pentru Festival, se pot concretiza cu caracter provizoriu următoarele indicații metodice provizorii:

— In jocurile sportive se poate aplica, cu succes, folosirea eforturilor maxime în antrenament.

— Pînă la obținerea de date bazate pe experiment larg, aplicarea o considerăm valabilă numai pentru jucătorii de performanță cu un anumit stagiu prealabil de pregătire, în special fizică.

— Aplicarea trebuie să se facă pe bază individuală, ținînd seama de particularitățile fiecărui jucător; jucătorul trebuie comparat, în efort, cu el însuși.

— Metoda urmărește creșterea performanței, prin creare de condiții de concurs, nu numai în ceea ce privește mediul extern și influența lui asupra individului, ci și în ceea ce privește mediul intern — în special efortul. Preconizăm să nu se economisească energia în antrenament, ci să fie cheltuită pentru a produce în organism modificări care să furnizeze crearea de noi legături temporare, datorită cărora organismul să fie capabil de eforturi din ce în ce mai mari în concurs.

— Efortul de intensitate maximă este valabil pentru același individ la un moment dat. In principiu limita acestei intensități maxime a efortului se depărtează, crește pe măsură ce se progresează în antrenament.

— Aplicarea efortului de intensitate maximă în antrenament trebuie făcută atent și coroborată cu controlul medical, regimul de viață, etc. A nu se uita că revenirea la normal după efortul de intensitate maximă se face într-un timp mai îndelungat.

— Efortul de intensitate maximă în jocurile sportive privește la început dezvoltarea fizică specială și presupune o bază de pregătire fizică generală. In cadrul acestei pregătiri fizice speciale, în care folosim efortul de intensitate maximă, trebuie să ne referim mai ales la următoarele forme de exteriorizare a calităților fizice de bază: viteza de deplasare și de execuție; forța necesară detentei în sărituri și aruncări, precum și dezvoltării vitezei; rezistența în regim de viteză variat.

— In jocurile sportive folosirea efortului de intensitate maximă, înafară de pregătirea fizică specială, este necesar să se aplice și în pregătirea tehnico-tactică, adică efort de intensitate maximă în executarea complexelor de procedee tehnice concomitent cu gîndirea tactică; deci se impune integrarea calităților fizice sub aspect de efort de intensitate maximă în pregătirea tehnico-tactică, deoarece pentru a educa un jucător bun trebuie pregătit atît atletul, cît și tehnicianul.

— Efortul de intensitate maximă se folosește fie în efectuarea unui exercițiu dat, fie prin repetări (un număr determinat), fie prin variații în durata și conținutul intervalului de odihnă, în cadrul aceleeași lecții sau în cadrul ciclurilor de antrenament.

— Folosirea efortului de intensitate maximă comportă modificări în planificarea antrenamentului și în structura lecției, solicitînd aplicarea alternației și schimbări în durata și conținutul repausului.

— La începutul aplicării există o criză de adaptare, care necesită mare atenție

din partea antrenorului şi colaborarea cu medicul pentru a preveni patologicul. Această adaptare manifestată prin perturbări în ceea ce priveşte mai ales pulsul, durează circa 10 zile.

— Pentru obţinerea de rezultate bune este necesară o grijă specială pentru realizarea unui tonus al scoarţei cerebrale, favorabil efortului de intensitate maximă. El se realizează prin conţinutul emoţional al lecţiei (se vor folosi jocuri dinamice, concursuri, etc.) prin convorbiri şi mai ales printr-o bună încălzire. Ca mijloc obiectiv de apreciere a tonusului scoarţei cerebrale recomandăm dinamometria, preconizată de N. Ozolin şi pe care am aplicat-o şi noi, obţinînd rezultate satisfăcătoare.

— Ca indici de apreciere a efortului de intensitate maximă uşor accesibili se pot folosi: pulsul şi revenirea după efort, ritmul respiraţiei, precum şi dinamometria.

— Folosirea acestor indici presupune o cunoaştere temeinică a jucătorilor (este neapărat necesară şi o apreciere sumară şi a tipului de activitate nervoasă superioară). Nu este posibilă aplicarea în bune condiţii a efortului de intensitate maximă fără această cunoaştere. Pentru o mai bună cunoaştere a jucătorilor se va folosi între altele şi jurnalul de autocontrol, în care jucătorul va nota şi impresiile (de ordin subiectiv) în legătură cu antrenamentul şi cu alte activităţi.

— In aplicarea efortului de intensitate maximă se va da o mare atenţie conţinutului repausului. Conţinutul repausului, ca şi sporturile ajutătoare, trebuie să contribuie la rezolvarea sarcinilor antrenamentului.

In încheiere, pe baza experienţei de la Festival şi a celei din cadrul I.C.F.-ului, propunem să se ţină seama de următoarele indicaţii, privitoare la succesiunea măsurilor ce trebuie luate în aplicarea efortului de intensitate maximă în antrenamentul jocurilor sportive:

1. Munca se începe pe baza unei analize, pentru a stabili profilul activităţii fiecărui jucător sub aspectul formelor de manifestare a calităţilor fizice de bază şi a corectitudinii tehnico-tactice.

2. Se stabilesc obiectivele referitoare la pregătirea fizică specială, tehnică şi tactică a fiecărui jucător (se poate localiza dezvoltarea calităţilor fizice chiar la nivelul anumitor segmente).

3. Se începe munca de pregătire, folosind gradat exerciţiile de dezvoltare a calităţilor fizice cu caracter general: forţă, viteză şi rezistenţă.

4. Se trece apoi la dezvoltarea fizică specială, folosind efortul de intensitate maximă în anumite exerciţii, în special pentru viteză şi forţă (cu localizări). Ca mijloace preconizăm cele folosite în atletism, plus exerciţiile folosite de noi şi menţionate în articol.

5. In continuare se folosesc aceleaşi exerciţii, executate cu intensitate maximă cu repetări, scurtînd durata de odihnă şi mărind-o pe cea de execuţie. Este vorba deci şi de o gradare în folosirea efortului de intensitate maximă.

6. Se trece apoi la încadrarea calităţilor fizice în pregătirea tehnică. Se efectuează procedee tehnice complexe, executate în maximum de viteză şi cu maximum de forţă, acolo unde este cazul. Exemple de astfel de exerciţii: pase la perete în ritm maxim, pase în doi de pe loc şi din alergare, aruncări sau lovituri la poartă cu forţă maximă, etc.

7. După ce s-a ajuns la o nouă coordonare între viteza maximă şi deprinderea specifică procedeului tehnic folosit, se introduc elemente noi, de multe ori neaşteptate de jucător, care îl obligă să gîndească rapid şi să ia hotăriri pe care să le îndeplinească în cel mai scurt timp. Deci luăm măsuri pentru perfecţionarea rapidităţii gîndirii tactice. Astfel de exerciţii pot fi: primirea pasei urmată de blocaj, paravan, alergare paravanată, dribling în viteză maximă în cadrul unei circulaţii tactice organizate, circulaţii tactice care trebuie modificate datorită intervenţiilor neaşteptate ale adversarilor, etc.

8. In sfîrşit se trece la jocul rapid pe baza ritmului stabilit pentru echipă în vederea realizării rezistenţei de regim în viteză variat, regim de joc. După părerea noastră nu trebuie făcută nici o concesie în ceea ce priveşte intensitatea ritmului. Pentru gradarea antrenamentului se vor folosi variaţii în durata jocului, dar nu se va încetini ritmul. Şi aici se pot aplica îngreuieri: joc în situaţii de inferioritate numerică, joc cu adversari schimbaţi, prelungirea duratei, etc.

Inainte de a încheia, revenim în a sublinia că materialul prezentat comportă încă discuţii şi că trebuie considerat sub titlul de schimb de experienţă.

Accidentele în practica exercițiilor fizice

Dr. ADRIAN IONESCU
Șeful Catedrei de Cultură fizică medicală
de la Institutul de Cultură Fizică

În țara noastră problema accidentelor în practica exercițiilor fizice este cunoscută.

Nu s-a ținut și nu se ține, decît cu rare excepții, o evidență corectă a accidentelor la sportivi; nu sînt date precise asupra frecvenței și gravității lor pe ramuri de sport; nu s-au întreprins cercetări serioase și susținute în această direcție.

Necunoscîndu-se adevăratele cauze ale accidentelor nu s-au putut studia și aplica întotdeauna cele mai bune măsuri de prevedere și prim-ajutor.

Indemnul de a lua în cercetare această problemă ne vine de la medicii și antrenorii sovietici, care pun pe primul plan al preocupărilor grija pentru om — pentru sportiv, pe care îl apără de accidente și de urmările lor, prin măsuri înțelepte și eficace de prevenire și prim-ajutor.

1. Cauzele accidentelor specifice practicării exercițiilor fizice

In practica exercițiilor fizice, cauzele accidentelor sînt în general aceleași ca și în celelalte activități omenești. Există totuși un număr de cauze proprii, specifice efortului fizic, care fac ca accidentele și îmbolnăvirile să aibă alt mecanism de producere, altă frecvență, alte simptome și mai ales altă importanță practică.

Caracterele specifice accidentelor în timpul și din cauza practicării intense a exercițiilor fizice, sînt determinate de:

— efortul fizic;

— natura activității în diversele ramuri de manifestare fizică organizată (gimnastică, jocuri sportive, turism);

— mijloacele pe care le utilizează;

— condițiile în care se practică;

— factorul om, cu toate calitățile și defectele lui;

— importanța mare pe care accidentele și îmbolnăvirile pot să o aibă pentru randamentul celui ce practică aceste exerciții fizice.

In majoritatea formelor de exerciții, efortul fizic depășește efortul mijlociu, comun celorlalte activități ale omului și tinde întotdeauna să se apropie de maximum. Fie că face antrenament individual, fie că urmărește dezvoltarea multilaterală a organismului sau dezvoltarea unor calități fizice (ca forța, rezistența, viteza, îndemînarea), fie că tinde la perfecționarea tehnicii sau ține să realizarea performanței maxime, cel ce practică exercițiile fizice utilizează toate resursele proprii, își cheltuiește toate rezervele de forță și rezistență, își pune în lucru toată amploarea și viteza mișcărilor, își utilizează toate abilitățile de care organismul său este capabil.

Această utilizare la limita superioară a posibilităților și uneori chiar a potențialității omului, binefăcătoare în fond pentru că realizează și pune în evidență întreaga lui valoare fizică și psihică, poate să constituie însă și sursa unor turburări prin exces, ducînd la epuizare, oboseală, accidente și îmbolnăviri.

Oboseala în formele ei nefiziologice nu determină numai scăderea calitativă a randamentului, ci favorizează producerea mai frecventă a accidentelor, mai ales în eforturile de lungă durată, spre sfîrșitul perioadei de lucru.

Un alt caracter important și specific în unele probe de întrecere și performanță, alergare de viteză, jocuri sportive, etc., este faptul că efortul maxim trebuie atins, pe cît se poate, chiar de la începutul activității.

Se înțelege că trecerea de la starea de repaus la efortul maxim, nu se poate

face — chiar şi la cei mai bine antrenaţi sportivi — fără riscul unor greutăţi de adaptare, manifestate prin turburări funcţionale şi chiar prin vătămări anatomice ale ţesuturilor şi organelor. Este adevărat că s-a căutat şi s-a găsit corectivul acestei situaţii printr-o serie de exerciţii pregătitoare, numite de încălzire. Necesitatea încălzirii este recunoscută acum de toată lumea, dar tehnica încălzirii nu s-a perfecţionat în măsură egală în toate ramurile de activitate sportivă, iar în acele sporturi, în care o punere la punct a exerciţiilor de încălzire s-a realizat, nu este aplicată conştiincios de toţi sportivii.

Lipsa unei suficiente încălziri, în realitate lipsa unei adaptări conştiincioase a organismului pentru efortul maxim, duce, după cum prea bine se ştie, la accidente în practica sporturilor, mai ales a celor de viteză şi forţă. Alteori sforţarea intensă sau rezistenţa mecanică externă întrec puterea de rezistenţă a ţesuturilor, la întinderi şi tracţiuni, (smulgeri), la presiuni şi la ciocniri (zdrobiri), îndoiri şi răsuciri şi se produc accidentele cunoscute sub numele de **traumatisme.** Multă vreme au fost luate în considerare numai traumatismele mari, datorite unor factori mecanici excesiv de puternici, care produc leziuni grave. S-a observat că, în practica exerciţiilor fizice, o importanţă deosebită, uneori hotărîtoare, o pot avea şi traumatismele uşoare, mici, dar repetate, (micro-traumatismele) precum şi traumatismele cronice şi sechelele lor, care stînjenesc pe sportiv în executarea mişcării şi îi scad performanţa.

Trebuie luate în considerare şi accidentele prin uzură excesivă, precum şi faptul reluării activităţii cînd sportivul nu e restabilit complet, după un accident traumatic anterior.

Exerciţiile fizice necesită nu numai efortul fizic. Ele cer şi o utilizare corespunzătoare a însuşirilor psihice de voinţă, curaj, atenţie, răbdare, etc. Dacă aceste însuşiri lipsesc, sînt slabe sau inegale, ele predispun la accidente.

In antrenamentul individual, stimulenţii psihici interni sînt uşor de controlat; în lucrul colectiv însă, mai ales în probele de întrecere sau luptă, stimulenţii psihici exteriori sînt uneori aşa de puternici, că pot influenţa în mod excesiv pe sportiv. Asistenţa influenţează întotdeauna pe sportiv, fie în sens pozitiv, fie negativ. O combativitate prea mare, ajungînd la adversitate — cu toate formele ei (furie, duşmănie, dorinţa răzbunării), dublată de necunoaşterea sau nerespectarea unor reguli ale întrecerii sau luptei, prin lipsa sau insuficienta supraveghere, pot duce la excese şi neregularităţi, la brutalitate şi accidente.

In cadrul influenţelor dăunătoare externe, trebuie deci adăugat elementul adversar, concurent sau chiar coechipier.

Acţiunea dăunătoare, cu sau fără intenţie, venind de la concurent sau coechipier, se poate observa mai ales în jocurile mari sportive şi în probele atletice de întrecere şi de luptă (box, lupte sportive), în care sportivul are conflicte de intenţie sau de acţiune cu adversarul sau suferă intervenţia intempestivă a partenerului.

Fiecare ramură sportivă predispune, prin specificul tehnicii şi scopului său, accidente caracteristice (leziuni ale pumnului şi feţei la boxeri, ale urechii la luptători, ale gleznei şi genunchiului la jucătorii de fotbal, ale cotului la jucătorii de tenis etc.).

Alte accidente sînt prilejuite de mediul cosmic şi condiţiile în care se practică exerciţiile fizice. In unele cazuri, sportivii au de înfruntat forţele dezlănţuite ale naturii: valurile mării, avalanşele de zăpadă, vîntul, ploaia, etc.; în alte cazuri sînt expuşi la acţiunea factorilor climatici nefavorabili (căldura şi frigul excesive). Cînd nu sînt destul de călîţi şi de rezistenţi, sau cînd efortul lor nu este destul de bine dozat şi nici corpul antrenat sau cînd durata expunerii este prea lungă, ei pot avea uşor accidente.

Unele accidente sînt determinate de defectuozitatea instalaţiilor, aparatelor şi uneltelor de care se serveşte cel ce practică exerciţiile fizice (gimnastica la aparate).

Multe accidente se datoresc echipamentului defectuos, nereglementar, rău întreţinut sau lipsei unor mijloace de protecţie în activitatea sportivă (jocul de hochei, rugbi, baschet, box, motociclism, bob, etc.).

Dar oricît de variate şi de complexe ne par cauzele accidentelor în raport cu natura şi scopul exerciţiilor fizice şi cu mijloacele şi condiţiile externe, factorul om ajunge întotdeauna să rămînă pe primul plan al interesului nostru. Cauzele accidentelor sînt strîns legate de calităţile şi defectele oamenilor, puşi în

situația de a organiza, a conduce și a supraveghea diferitele forme de exerciții fizice sau de a le practica.

Dar cea mai importantă observație ce se poate face cu privire la accidente în practica exercițiilor fizice, observație care scapă multor antrenori și medici, este efectul negativ, dăunător, pe care acestea îl pot avea asupra sănătății, performanței sportivului și potențialității sale sportive. Din acest punct de vedere, trebuie studiate mai ales cauzele accidentelor și luate măsurile de prevenire și de prim-ajutor în sport.

2. Frecvența și gravitatea accidentelor

Clasificarea după gravitate a accidentelor din practica exercițiilor fizice este variată. Cel mai valabil criteriu este păstrarea sau pierderea capacității de efort, scăderea sau pierderea performanței actuale sau potențiale.

Accidentele se împart, după Gherner, în 3 grupe:

— **ușoare**, fără pierderea capacității de muncă;

— **medii**, cu pierderea capacității de muncă peste 24 ore;

— **grave**, care necesită internarea în spital.

Ținîndu-se seama de extreme, noi împărțim accidentele în 5 grupe:

— **foarte ușoare** (neînsemnate, fără importanță) care nu întrerup de loc și nici nu scad activitatea executantului;

— **ușoare**, care întrerup activitatea pînă la 24—48 ore;

— **de gravitate mijlocie**, care întrerup activitatea sportivului mai mult de 48 ore și îi scad, temporar, capacitatea de muncă, randamentul fizic sau performanța;

— **grave**; noțiunea de accident grav, variază foarte mult; pentru unii autori, accident grav este acela care necesită spitalizarea sau întreruperea pe un timp foarte îndelungat a efortului sau care reduce potențialitatea și scade definitiv performanța;

— **foarte grave** sînt cele care produc sau sînt urmate de pierderea definitivă a unui organ sau a unei funcțiuni (urmate de invaliditate).

S-a încercat să se facă o clasificare a sporturilor după pericolul de accidente pe care îl prezintă fiecare. Se cunoaște o astfel de împărțire a sporturilor în 3 grupe:

— **periculoase**, cu posibilitatea de a produce invaliditate permanentă;

— **puțin periculoase** cu posibilitatea de de a produce accidente ce dau o invaliditate trecătoare;

— **nepericuloase**, fără posibilitatea de a produce accidente care să dea invaliditate.

3. Prevenirea accidentelor

Din analiza de pînă acum a cauzelor, frecvenței și gravității accidentelor, rezultă o problemă dintre cele mai importante pentru noi — aceea de a căuta și găsi cele mai bune mijloace și metode pentru a preveni accidentele.

Aceasta trebuie să devină o preocupare care să predomine chiar asupra pregătirii celor mai prompte și mai eficace mijloace de prim-ajutor și celor mai perfecționate metode de tratament pentru victimele accidentelor.

Prevenind accidentele evităm suferințele oamenilor, economisim timp și mijloace, întreținem un nivel de sănătate constant și ridicat, o bună dispoziție psihică, continuitate și eficiență în muncă; o bună și continuă stare de antrenament a sportivilor și progres în obținerea de performanțe fizice.

Nu trebuie subestimat efectul negativ al accidentului asupra randamentului în muncă și în sport și nu trebuie uitat nici efortul demoralizant pe care accidentul îl produce asupra victimei și a acelora care au asistat sau au auzit despre el.

Rolul prevenirii accidentelor este atît de ușor de înțeles, încît nu mai este nevoie să insistăm asupra lui.

Lupta împotriva producerii accidentelor trebuie să constituie un principiu de bază în practica exercițiilor fizice. Ea trebuie pusă pe temeiuri științifice și dusă atît pe plan de prevenire a accidentelor cît și de prim-ajutor pentru victime.

Prevenirea accidentelor în practica exercițiilor fizice, depinde de un număr bine determinat de factori și anume:

a) organizatorul, conducătorul sau supraveghetorul activității;

b) executantul însuși sau adversarul lui; mai rar coechipierul său (în legătură cu sportivul, echipamentul și condițiile lui de viață);

c) activitatea sportivă în sine;

d) condițiile de mediu.

a) **Persoanele care organizează, conduc sau controlează din punct de vedere tehnic,** activitatea celor ce practică exerciţiile fizice sînt : profesorul de educaţie fizică, antrenorul sau instructorul sportiv, arbitrul şi medicul de cultură fizică şi sport.

Rolul lor în prevenirea accidentelor şi îmbolnăvirilor este foarte important. El a fost recunoscut şi pus în evidenţă în Uniunea Sovietică printr-o Decizie a Comitetului pentru cultură fizică şi sport, încă din 28 iulie 1948.

„Traumatismele sînt, în majoritatea cazurilor — se scrie în această decizie — urmarea unor greşeli în organizarea muncii de instruire şi antrenament, precum şi în desfăşurarea concursurilor, din partea profesorilor, antrenorilor, instructorilor şi chiar a arbitrilor, în ceea ce priveşte asigurarea măsurilor de prevenire şi apărare împotriva accidentelor. Organizarea nejustă a muncii de instruire şi antrenament şi subaprecierea rolului educaţiei fizice multilaterale, duce la traumatisme şi îmbolnăviri care dăunează unei normale dezvoltări tehnice sportive". (A. T. Brîchin : Gimnastica).

Conducătorii activităţilor de cultură fizică şi sport, trebuie să cunoască şi să înţeleagă pe deplin principiile şi regulile de prevenire a accidentelor, precum şi sarcinile ce le revin în această problemă. Aceste sarcini sînt indicate chiar din munca pe teren. S-a observat, spre exemplu, că cele mai multe şi mai grave accidente se produc înafara lecţiilor de educaţie fizică, înaintea sau în urma şedinţelor de antrenament sau a întrecerilor oficiale. Exerciţiile fizice executate de sportivii nedisciplinaţi, nesupravegheaţi, decurg fără măsură, fără asigurare sau ajutor competent şi de aceea duc la accidente. Din această cauză trebuie stabilit că sportivii nu vor avea voie să lucreze în lipsa conducătorului şi că exerciţiile fizice grele nu trebuie să se desfăşoare niciodată fără supraveghere.

Conducătorii trebuie să-şi cunoască şi să-şi controleze oamenii cu care lucrează. Ei trebuie să ştie în primul rînd dacă aceşti oameni sînt sănătoşi, examinaţi de medic înainte de a începe practica exerciţiilor fizice şi controlaţi periodic în decursul practicei. Nu vom admite ca oameni fără control medical să execute exerciţii fizice mai ales cu caracter sportiv. Cei găsiţi de către medic cu tulburări cît de mici, vor fi trimişi la tratament şi urmăriţi spre a şti dacă îl execută regulat. Cei vindecaţi vor fi reintegraţi cu prudenţă în activitatea anterioară şi vor face un antrenament progresiv, pentru a evita accidentele sau recidivele.

Dar cunoaşterea oamenilor nu se rezumă numai la aprecierea stării de sănătate şi de boală, ci şi la valoarea fizică individuală, calităţile fizice, pregătirea anterioară şi potenţialitatea sportivă.

Din necunoaşterea justă a oamenilor, rezultă erori de sub — sau supraapreciere a aptitudinilor, după care urmează de obicei sub — sau supradozarea efortului. Pentru o justă dozare a efortului, conducătorii trebuie să repartizeze pe sportivii cu care lucrează în grupe cît mai omogene, după sex, vîrstă, aptitudini şi pregătire anterioară.

Nu se vor admite întreceri între indivizi sau echipe inegale din punct de vedere al antrenamentului, disproporţionaţi din punct de vedere al rezistenţei, forţei şi altor calităţi fizice. In această privinţă clasificarea sportivilor după performanţe, în grupe de maeştri şi sportivi pe categorii, este o măsură binevenită, care are darul de a evita amestecul sportivilor, erorile de dozare a efortului şi accidentele.

Conducătorii vor folosi în munca lor, metodele tehnice cele mai bune, corespunzînd atît categoriei sportive, cît şi scopului activităţii. Metoda individualizării în procesul învăţării exerciţiilor fizice şi al antrenamentului sportiv poate fi folosită în toate cazurile, mai ales în cele dificile.

Conducătorii trebuie să ia cele mai înţelepte măsuri de prevenire a accidentelor. Ei vor înştiinţa din timp pe sportivi de pericolele ce îi ameninţă; uneori sînt necesare instructaje speciale de prevenire a accidentelor. Vor asigura munca ordonată şi disciplinată a acestora, printr-o supraveghere continuă şi atentă. Vor controla funcţionarea aparatelor şi a utilajului şi se vor încredinţa că sînt realizate toate condiţiile favorabile. Vor folosi cele mai bune metode de asigurare şi ajutor împotriva accidentelor, participînd personal la aceasta. Vor învăţa pe sportivi metodele de autoasigurare. Vor avea pregătite din timp mij-

loacele cele mai eficace de prim-ajutor în caz de accidente, de îngrijire urgentă pentru bolnavi, de transport al accidentaţilor.

Toţi conducătorii sînt datori să încunoştiinţeze pe sportivi înaintea exerciţiilor grele şi mai ales înaintea probelor de întrecere, despre regulile şi măsurile de prevenire a accidentelor; le vor interzice gesturile violente, brutalităţile sau actele de adversitate de orice fel, vor aplica penalităţi severe în caz de abatere.

Medicul de cultură fizică şi sport, are la rîndul său un rol principal în prevenirea accidentelor, el fiind de fapt reprezentantul cel mai autorizat al ideii de profilaxie.

Medicul de cultură fizică trebuie să examineze cît mai complet, mai amănunţit şi mai sistematic pe toţi cei ce doresc să practice exerciţiile fizice (examene iniţiale) sau practică mai de mult timp aceste exerciţii (examene periodice).

Medicul trebuie să cunoască bine pe sportivi şi să-i îndrumeze corect spre practicarea exerciţiilor fizice corespunzătoare cu vîrsta, sexul, starea de sănătate şi de pregătire anterioară şi cu necesităţile organismului lor; să le interzică — dacă este cazul parţial sau total, definitiv sau temporar — practica exerciţiilor fizice.

Examenul medical al sportivilor trebuie să se facă la date anumite, de 3—4 ori pe an, înaintea perioadelor de antrenament şi înaintea competiţiilor importante. Acesta trebuie să fie un examen complet, executat de un medic competent.

Medicul de cultură fizică nu este numai clinician, el este fiziolog şi igienist în acelaşi timp. Rolul său este de a stabili starea de sănătate sau de boală, de a aprecia valoarea fizică, de a descoperi din timp orice tulburare sau orice semn de oboseală cronică, de deficienţă organică sau funcţională.

Medicul nu va admite să practice exerciţiile fizice nici un om a cărui sănătate este nesigură, care s-ar putea agrava din cauza efortului sau ar favoriza producerea accidentelor.

Dar, medicul de cultură fizică nu se ocupă numai de om din punct de vedere al sănătăţii; el participă activ şi la organizarea şi supravegherea sportivilor în timpul lucrului, contribuie la alcătuirea planului de antrenament şi al calendarului competiţiilor, controlează din punct de vedere fiziologic respectarea curbei efortului, atît în şedinţele de antrenament cît şi în decursul întregului calendar sportiv, pentru a preveni exagerările şi abaterile de la plan.

Medicul controlează mai ales din punct de vedere igienic, echipamentul sportivilor, condiţiile de funcţionare ale bazelor, instalaţiilor şi utilajului, condiţiile mediului climatic. El are datoria de a propaga şi a face să se respecte principiile de igienă şi profilaxie şi poate opri activitatea ce nu se desfăşoară în condiţii normale.

El verifică starea de sănătate şi antrenament a sportivilor înaintea competiţiilor şi opreşte să concureze sau scoate din concurs pe cei ce se arată a fi insuficient pregătiţi sau necorespunzători gradului de efort cerut, accidentaţi, prezentînd turburări funcţionale sau semne de surmenaj, supraantrenament sau îmbolnăviri.

În cazul cînd a suferit un accident, reluarea antrenamentului sportivului trebuie să fie aprobată de medic.

Profesorul Rosiischi şi docentul Serchin au stabilit un tablou de termeni, după care se poate relua practica exerciţiilor fizice în urma îmbolnăvirilor (vezi Gherner — Controlul medical).

Aceste date trebuie folosite nu numai pentru îmbolnăviri, ci şi în cazul accidentelor şi adaptate fiecărui caz în parte.

b) **Executantul însuşi,** cu predispoziţiile, lipsurile şi defectele fizice şi psihice de care am vorbit, nepregătit, neantrenat sau obosit, este de cele mai multe ori cauza accidentului.

S-a observat că cu cît executantul este mai bine dezvoltat din punct de vedere fizic, mai echilibrat psihic, mai bine pregătit tehnic, mai antrenat sau mai călit, cu atît mai greu cade pradă accidentelor şi cu atît mai repede se restabileşte după ele.

Dar cînd el nu respectă un regim sportiv, un plan de antrenament judicios alcătuit, un calendar de întreceri bine calculat, o viaţă ordonată în condiţii igienice corespunzătoare, se expune singur la accidente.

Un bun sportiv, se prezintă medicului de cultură fizică la începutul activităţii şi se supune controlului medical periodic; el dă medicului toate relaţiile cu privire la sănătatea sa, la accidentele şi

îmbolnăvirile anterioare; cere sfaturi şi urmează îndrumările de natură tehnică şi igienico-profilactică.

Învaţă şi se foloseşte zilnic, în legătură cu practica exerciţiilor fizice, de procedeele de autocontrol sistematic al marilor funcţiuni: circulaţia, respiraţia, nutriţia, somnul, etc.; îşi controlează condiţiile igienice şi sportive, regulile de viaţă, de muncă şi odihnă, mai ales înaintea antrenamentelor şi competiţiilor grele. La cea mai mică abatere constatată se adresează medicului.

Respectă regimul sportiv indicat de conducător, urmează planul de antrenament, evită oboseala cronică, evită exagerările şi abaterile de la executarea corectă a exerciţiilor fizice şi a celorlalte reguli de viaţă. Executantul trebuie să participe conştient, cu atenţie concentrată, cu stăpînire de sine şi disciplină la lecţie, la şedinţele de antrenament şi la concursuri.

Se ştie că începătorii cad mai uşor şi mai frecvent victime ale accidentelor, din cauza neîndemînării, a zelului prea mare, a fricii, lipsei de coordonare, în reacţiile neuromotorii, a răspunsurilor premature sau întîrziate, a mişcărilor lente sau grăbite, forţate sau greoaie, nefireşti; a dezorientării în spaţiu, a pierderii echilibrului, a căderilor nestudiate şi nestăpînite.

În timpul executării unor exerciţii grele sau în momentele periculoase ale efortului, executantul trebuie educat astfel, încît să-şi păstreze stăpînirea de sine, capacitatea de a se orienta repede şi a se descurca, pe cît se poate singur, în situaţii dificile.

El trebuie să aibă condiţii de viaţă potrivite, să-şi reglementeze hrana, odihna şi să-şi asigure cele mai bune condiţii de igienă individuală. După şedinţe va folosi exerciţii relaxatoare, baia sau dușul, masajul sau automasajul.

Va evita orice cauză care ar putea tulbura starea de sănătate şi ar scădea randamentul.

Nu va participa la concursuri fără o suficientă pregătire şi antrenare prealabilă; nu se va prezenta la prea multe probe în timp scurt; va evita supraantrenamentul, epuizarea, surmenajul.

Scăderea în greutate a corpului şi scăderea randamentului sînt semne de tulburare ce trebuie luate în considerare în mod serios.

În producerea accidentelor trebuie să ţinem seama — mai ales în unele jocuri sportive sau sporturi de întrecere — şi de factorul adversar.

Adversarul care nu posedă o concepţie sănătoasă despre întreceri şi ignorează regulile generale ale competiţiei şi ale unei comportări umane, face gesturi nepermise, împingeri duşmănoase, duritate, brutalizări, violenţe şi alte acte de indisciplină, care pot provoca vătămări şi scăderea capacităţii de efort a competiţionarului.

Din educaţia sportivilor nu trebuie să lipsească linia justă a comportării şi corectitudinea faţă de adversar în toate împrejurările.

În privinţa **echipamentului,** fiecare ramură sportivă are specificul ei, atît în privinţa îmbrăcămintei şi a încălţămintei, cît şi a mijloacelor de protecţie specifică.

Îmbrăcămintea trebuie să fie corespunzătoare din punct de vedere al dimensiunilor, al materialului din care se confecţionează şi al lucrului. Nu sînt permise măsuri prea largi sau prea strîmte care stînjenesc mişcările; cute groase care freacă pielea; părţi metalice sau alte elemente care produc leziuni ale ţesuturilor.

Costumul sportivului este un mijloc de protecţie nu numai în timpul efortului, ci şi în pauze; el îl protejează nu numai împotriva răcirii corpului şi împotriva condiţiilor atmosferice, ci şi pentru o respiraţie bună prin piele şi o absorbţie a transpiraţiei.

Încălţămintea trebuie să fie la rîndul ei corespunzătoare.

În practica unor sporturi se foloseşte un echipament special de protecţie sau apărătoare pentru cap, faţă, articulaţii etc. — genunchiere, glezniere, jambiere, măşti, mănuşi, suspensoare (hochei pe gheaţă, bob, box, motociclism, rugbi, fotbal, baschet, volei etc). Pentru anihilarea şocurilor, în sărăturile la gimnastică, se folosesc saltele speciale.

Conducătorul, medicul sau executantul însuşi trebuie să controleze periodic echipamentul şi mijloacele de protecţie împotriva accidentelor.

c) **Activitatea sportivă în sine.** Practica exerciţiilor fizice este greu de integrat între cauzele accidentelor, cu atît mai mult, cu cît în această activitate omul însuşi este măsura lucrului.

Sînt însă unele sporturi care cer din partea executanţilor eforturi considera-

bile, fie concentrate în timp scurt, fie întinse pe o durată foarte lungă; alte sporturi expun pe executanți la pericole prin complexitatea lor și prin condițiile grele în care se execută.

Clasificarea sporturilor în sporturi grele și ușoare, din punct de vedere al pericolelor pentru accidente, este poate o măsură ce trebuie să fie pînă la urmă considerată utilă din punct de vedere al prevenirii accidentelor. În orice caz, atît conducătorii, cît și executanții trebuie făcuți atenți asupra pericolelor ce amenință mai frecvent în unele ramuri de sport. Momentele grele, fazele critice dintr-o activitate și condițiile nefavorabile în care se lucrează, atrag atenția și măresc supravegherea conducătorului și executantului însuși; ei își concentrează atenția la execuție și la asigurare împotriva accidentelor.

Se știe că accidentele se produc mai ales la începutul perioadelor de învățare și antrenament sau cînd executanții participă la primele concursuri. Aceasta din cauza necunoașterii tuturor amănuntelor activității și lipsei de experiență. Sportivii, mai ales cei începători, prezintă înaintea concursurilor o stare de sensibilitate specială, cunoscută sub numele de „stare de start", care predispune la accidente.

Atît conducătorul, cît și executantul, trebuie să cunoască planul activității, fie lecție, ședință de antrenament sau probă de concurs, să respecte părțile esențiale, curba efortului și condițiile tehnice. Să evite excesele de orice fel și oboseala. Se știe că spre sfîrșitul activității, cînd apar semnele oboselii, accidentele se produc din nou mai frecvent.

Activitatea care prezintă un caracter prea uniform, prea localizat, prea static, asimetric, monoton, neîntrerupt sau exagerat, necesitînd o stare continuă de încordare musculară și o prea mare concentrare a atenției, poate duce la o stare de oboseală acută, favorabilă producerii accidentelor. În asemenea cazuri se recomandă pauze dese, odihnă activă și exerciții variate.

Pentru activitățile grele și complexe, e nevoie de o perioadă lungă de pregătire și de evitarea grabei sau superficialității în pregătire.

Înaintea oricărui efort se cere o pregătire de adaptare a organismului prin mișcări de încălzire potrivite. Aceste mișcări stimulează nu numai marile funcții, ci și mușchii rigizi, reci și neirigați suficient de sînge, care sînt expuși la accidente prin trecerea bruscă de la repaus la eforturi intense.

Se cere continuitate și progresivitate în muncă.

Bazele sportive — săli, terenuri, piscine etc. — unde se practică exercițiile fizice, își au specificul lor. Ele constituie pentru sportivi mediul înconjurător și pot deveni un factor important pentru practica exercițiilor fizice, avînd influențe pozitive stimulatoare sau negative — inhibitoare, asupra executantului.

Învățătura lui I. P. Pavlov ne arată marea importanță ce o au aceste elemente ale mediului, asupra activității sportivului, în crearea reflexelor condiționate și a stereotipului dinamic și în legarea organismului cu mediul înconjurător, în condițiile căruia se desfășoară strîns activitatea sa fizică.

Utilarea tehnică a locurilor de antrenament și de concurs, cu inventarul corespunzător — instalații, aparate, etc., conform nu numai regulamentelor ci și necesităților reale ale participanților, este o condiție indispensabilă de lucru. Montarea și dispoziția lor, trebuie să fie planificată. Toate acestea trebuie verificate înaintea fiecărei activități de către conducător și chiar de către executant.

Trebuie îndreptate imediat defectele, iar în cazul cînd acestea nu se pot îndrepta pe loc, să se ia măsuri pentru a nu provoca accidente. E necesar să fie folosite toate mijloacele materiale de protecție: apărătoare, indicatoare, anunțuri, scrise sau verbale.

Aparatele vor fi manevrate și distribuite corect în timpul activității și strînse, sub controlul conducătorului, la sfîrșitul lucrului; împrăștierea lor întîmplătoare, neregiementată, variată, este defectuoasă și creează prin instabilitate, prin spațiul variabil ocupat și prin poziția necorespunzătoare cauze favorabile accidentelor.

În sală, pe teren, în piscină, nu trebuie să intre mai mulți executanți, decît poate spațiul să cuprindă.

Calitatea materialelor și confecționarea utilajului au o mare importanță. De exemplu: planșeurile nu trebuie să fie prea dure, alunecoase sau neregulate; suprafețele aparatelor să nu fie prea aspre, colțuroase; aparatele să nu fie defecte, rupte, desperecheate.

Temperatura de lucru în săli poate varia între 15 şi 18 grade. Temperatura rece favorizează rupturile de fibre musculare, iar pierderea de căldură determină răcelile. Temperatura prea înaltă oboseşte, reduce forţa şi rezistenţa executanţilor. Aerisirea trebuie să fie asigurată înainte de începerea lucrului şi în unele cazuri continuu; trebuie evitaţi curenţii de aer.

E necesar ca lumina să fie corespunzătoare; lumina prea slabă favorizează accidentele la aparate, cea prea vie oboseşte.

Zgomotul nu este permis în timpul lucrului pentru că distrage pe executant, îi scade atenţia şi concentrarea. Intrarea şi ieşirea persoanelor străine sau chiar a coechipierilor în timpul programului, vor fi interzise pentru că distrag şi ele atenţia executanţilor.

Asupra curăţeniei nu e nevoie să insistăm prea mult, întrucît aceasta este o condiţie elementară de muncă. Mai sînt însă oameni care nu înţeleg rolul ei în profilaxia celor mai multe dintre boli.

În cazul cînd se lucrează în aer liber, condiţiile climatice pot constitui un factor ajutător de cultură fizică, pentru călirea corpului, dar şi o cauză de accidente şi îmbolnăviri. Trebuie evitate condiţiile climatice neprielnice ca: frigul şi căldura excesivă, vîntul, umezeala (ploaia şi zăpada), presiunea atmosferică scăzută etc.

În U.R.S.S. au fost stabilite norme sezoniere de temperatură pentru practica exerciţiilor fizice în aer liber.

4. Prim-ajutorul în accidente

Dacă cu toate măsurile de prevedere luate din timp s-a produs un accident, conducătorul sau supraveghetorul, profesorul, antrenorul sau instructorul sportiv, arbitrul, iar în lipsa acestora orice sportiv este dator să dea victimei prim-ajutorul.

Prim-ajutorul este intervenţia uneia sau mai multor persoane în sprijinul unui accidentat, a cărui sănătate şi viaţă este în pericol.

Prin măsurile de prim-ajutor, se urmăreşte să se înlăture imediat cauza accidentului; să se oprească sau să se diminueze efectele lui vătămătoare; să se facă tratamentul de urgenţă al leziunilor şi turburărilor, să se reducă gravitatea acestora; să se împiedice înrăutăţirea şi să se prevină complicaţiile lor; să se reducă suferinţa accidentatului.

Prim-ajutorul se dă cu mijloacele ce se găsesc la îndemînă la locul accidentului sau în timpul transportului. El începe cît mai curînd după accident şi durează pînă la intervenţia medicului.

Primele ajutoare şi tratamentele de urgenţă sînt prin natura lor improvizate şi provizorii. Cu toate acestea, ele implică o mare responsabilitate. Executarea lor se face după anumite reguli simple, valabile în marea majoritate a cazurilor.

De promptitudinea şi priceperea cu care este dat prim-ajutorul şi de felul cum sînt aplicate tratamentele de urgenţă, depinde în cele mai multe din cazuri, nu numai starea imediată a leziunilor şi turburărilor, ci şi evoluţia ulterioară, durata şi vindecarea lor.

O lege nescrisă a solidarităţii dintre oameni obligă pe oricine să dea, în caz de accident, ajutor victimei.

În momentele de zăpăceală şi de dezorientare, pe care le provoacă accidentul, nu de puţine ori se pot vedea 3—4 sau mai multe persoane, alergînd şi îngrămădindu-se asupra unui accidentat.

Accidentatul este apucat de vestminte, de cap, de braţe, de picioare şi tras în toate părţile, fără ca nimeni să ştie ce face şi ce vrea. Cei ce procedează astfel, dovedesc o lipsă penibilă de bun simţ şi de pricepere.

Una dintre primele măsuri de luat în accidentele grave este îndepărtarea din preajma accidentatului a tuturor acelora care nu pot rămîne calmi.

Prim-ajutorul trebuie executat repede pentru că în cele mai multe din cazuri, temporizarea poate agrava situaţia accidentatului (vezi spre exemplu hemoragiile, asfixiile). Dar graba şi enervarea trebuie evitate. Priceperea şi experienţa imprimă mai multă siguranţă în conduită şi mai multă abilitate în gesturi persoanelor care dau prim-ajutorul.

Cînd accidentatul îşi pierde puterile şi cade în nesimţire, va fi culcat pe spate, într-o poziţie cît mai naturală şi mai comodă, cu capul ceva mai jos decît trunchiul (fără pernă), dacă faţa îi este palidă; cu capul şi cu trunchiul ridicat, dacă are faţa congestionată, roşie sau vînătă şi respiraţia grea; cu capul înclinat într-o parte, dacă vomită.

Accidentatul va fi descheiat la gît, la centură; se va dezbrăca mai întîi partea sănătoasă şi apoi cea bolnavă; la îmbră-

cat, se începe cu partea bolnavă și se termină cu cea sănătoasă.

Se descoperă întotdeauna cît mai larg partea din corp legată.

Tuturor accidentaților care cer sau au nevoie să bea, li se dă apă proaspătă sau alte lichide stimulante. Ei vor bea încet în cantități mici, repetate. Nu se dă de băut celor ce prezintă leziuni grave la față și cap, în faringe și esofag, în abdomen, nici celor căzuți în nesimțire.

Stimulentele alcoolice vor fi admise numai la nevoie și cu măsură. Nu trebuie să uităm că în stare de ebrietate accidentatul poate comite acte necugetate și face eforturi ce îi pot dăuna.

Dacă de la început accidentul se arată a fi grav, sau dacă mai tîrziu se observă ceva neliniștitor și neprevăzut în manifestările accidentatului, trebuie în primul rînd chemat un medic.

Nu trebuie să ne încredem niciodată prea mult în ameliorările pe care le arată accidentatul, după primele îngrijiri. Ele pot fi aparente sau trecătoare. Numai medicul este indicat să judece dacă îngrijirile date au fost potrivite și suficiente.

De îndată ce medicul a sosit, toată răspunderea tratamentului și a măsurilor de luat trece asupra lui. Inițiativele celor ce au dat pînă atunci primele ajutoare trebuie să înceteze. Acești oameni stau, dacă este nevoie, la dispoziția medicului și îi execută riguros dispozițiunile.

Cînd medicul este prea departe, nu poate fi găsit, sau nu poate veni, se organizează transportul accidentatului la medic sau la spital, prin mijloacele cele mai potrivite și dacă se poate cele mai rapide.

5. Concluzii

Păstrarea și ameliorarea continuă a sănătății sportivilor și mărirea pînă la maximum a randamentului lor, sînt principale scopuri în practica exercițiilor fizice.

Efortul maxim cerut mai ales de unele forme de exercițiu fizic și lupta împotriva unor elemente aspre ale naturii, expun pe om la riscul accidentelor și îmbolnăvirilor.

Cunoașterea temeinică a cauzelor și manifestărilor, precum și a frecvenței și gravității accidentelor ne ușurează cunoașterea și folosirea celor mai utile măsuri de prevedere și a celor mai eficace mijloace și metode de prim-ajutor și îngrijiri de urgență.

Prevenirea accidentelor fiind cea mai bună metodă de a asigura succesul în practica exercițiilor fizice, înseamnă că trebuie să folosim în acest scop toate mijloacele existente, organizatorice, tehnice, educative, etc.

Trebuie să recunoaștem totodată că la noi măsurile de prevenire sînt încă slabe și că lupta împotriva accidentelor la sportivi trebuie organizată și intensificată.

Prim-ajutorul și tratamentele de urgență executate prompt și corect vor micșora gravitatea accidentelor, vor scădea suferințele victimelor și vor readuce grabnic pe sportivi în practica exercițiilor fizice.

Bibliografie

— **I. M. Bogdanov** și **G. M. Cracoviac** : Manual de igienă a culturii fizice. Editura Cultură Fizică și Sport, 1952.

— **M. S. Gherner** : Controlul medical al celor ce practică cultura fizică și sportul. Editura de Stat pentru Literatura Medicală, 1949.

— **Nemessuri** : Accidentele în sport (în limba maghiară), 1953.

— **Prof. Dr. Ion Țurai și colectivul de medici** : Urgențele medico-chirurgicale. Editura de Stat pentru literatura științifică, București, 1952.

Despre reflexul cerebro-periferic de variație de impedanță și posibilitatea utilizării lui în studiul activității nervoase superioare la sportiv

Dr. Alex. Partheniu și
Ing. **Mihai Demetrescu**
din colectivul de cercetări științifice al C.C.F.S.

Se cunoaște importanța posibilităților obiective de determinare a tipului activității nervoase superioare — și de studiu al dinamicei proceselor nervoase fundamentale în segmentele cerebrale, în raport cu acțiunea complexului de excitanți externi și interni — pentru realizarea științifică a antrenamentului sportiv.

Este suficient deci, să ne reamintim teza formulată de unii autori sovietici în domeniul cercetărilor științifice în legătură cu problemele culturii fizice, după care „marea însemnătate social-biologică a educației fizice constă în faptul că printr-un sistem just organizat, ea poate contribui la perfecționarea tipului de activitate nervoasă superioară, mărind forța, echilibrul și mobilitatea proceselor nervoase". [1])

Perfecționarea tipului de activitate nervoasă superioară este la rîndul său factorul principal, hotărîtor, pentru mărirea eficienței funcționale a organismului, cu repercusiuni asupra întregii activități a persoanelor respective (sportive, în producție, etc.).

Cercetările făcute au arătat clar că, persoanelor ce sînt supuse antrenamentului, nu li se poate face o organizare științifică a individualizării antrenamentului, fără a se lua în primul rînd în considerare caracterele proceselor nervoase fundamentale, ce se desfășoară în creier și mai ales în scoarța cerebrală.

Din aceasta rezultă că individualizarea și conducerea științifică a antrenamentului fiecărui sportiv, se va putea realiza cu atît mai mult succes, cu cît va fi mai bine cunoscut tipul activității nervoase superioare al fiecăruia și cu cît se va putea urmări mai bine dinamica proceselor nervoase la nivelul etajelor superioare ale sistemului nervos.

In ceea ce privește supraantrenamentul, Krestovnikov și alți autori au arătat că și acesta „...trebuie privit ca o turburare a desfășurării normale a proceselor corticale de excitație și inhibiție..." și că „...Supraantrenamentul nu va apare, dacă în stabilirea sistemului de antrenament se va ține seama de legile fundamentale ale desfășurării proceselor nervoase și mai ales de tipul activității nervoase superioare a fiecărui sportiv".[2])

Este deci evident că obiectivele culturii fizice nu pot fi atinse în mod satisfăcător decît prin fondarea întregii activități științifice de îndrumare a antrenamentului sportiv (și de îndrumare a educației fizice în general), pe determinarea cît mai precisă a tipului de activitate nervoasă superioară și pe urmărirea atentă, continuă, a modificărilor dinamicei proceselor nervoase fundamentale cerebrale, în special la nivelul scoarței cerebrale. Acest studiu trebuie efectuat în raport cu toate aspectele activității persoanelor respective, adică în raport cu toate influențele mediului extern și intern.

În ceea ce privește activitatea sportivă, acest principiu este valabil atît pentru activitatea de performanță, cît și pentru activitatea sportivă de masă, atît de importantă pentru ridicarea rapidă a valorii social-biologice a maselor.

---

1) Krestvonicov A. N., Bairenco I. P., Vasilieva V. V., Cosovscaia E. B., „Învățătura lui I. P. Pavlov, baza științifică a teoriei antrenamentului sportiv", în teoria și practica culturii fizice Nr. 8, 1951.

2) Partheniu Alex., Demetrescu Mihai: „Despre reflexul de variație fină a impedanței regiunilor distale ale membrelor. Metoda și aparatura pentru înregistrarea separată și continuă a componentelor impedanței". Lucrare comunicată în cadrul sesiunei a Acad. R.P.R., Secția Științe Medicale, din 22-26 ianuarie 1954, nepublicată.

Problema determinării tipului de activitate nervoasă superioară la om și a studiului influenței complexului variabil de excitanți ai mediului extern și intern asupra activității segmentelor cerebrale ale sistemului nervos este însă una dintre cele mai grele probleme de tehnică din biologie, datorită complexității activității nervoase superioare a omului.

Această problemă nu este încă rezolvată satisfăcător în ceea ce privește elaborarea tehnicii care să permită obținerea de informații precise asupra caracterelor proceselor nervoase fundamentale, referitoare la activitatea nervoasă superioară, — **în condiții practice, aplicabile la antrenamentul sportiv.** Prin astfel de condiții practice se înțelege posibilitatea de a obține asemenea informații, într-un timp scurt și în condiții de activitate normală (sau în orice caz, suficient de apropiate de activitatea normală) a subiectului examinat.

Din cele spuse rezultă clar importanța deosebită a elaborării tehnicii adecvate în raport cu condițiile menționate, pentru studiul activității nervoase superioare.

Metoda studiului reflexului cerebro-periferic de variație de impedanță, răspunde condițiilor menționate mai sus — după datele noastre — mai bine decît alte metode aplicate în prezent în studiul activității nervoase superioare.

Mai mult, metoda reflexului cerebro-periferic de variație de impedanță reprezintă o posibilitate de studiu a influenței activității nervoase superioare asupra unui sector al inervației vegetative, mai obiective decît celelalte metode utilizate în practică, pentru explorarea sectoarelor inervației vegetative: metodele reflexelor solare, oculo-cardiace, etc.

Metoda reflexului cerebro-periferic de variație de impedanță constă din studiul variației fine a componentelor impedanței regiunilor periferice ale membrelor,— variație ce se produce sub influența activității nervoase superioare. Pentru ca expunerea ce urmează să fie cît mai clară, ne vom folosi pentru denumirea acestui reflex de o expresie rezultată din prescurtarea denumirii complete menționate și anume: reflex cerebral de impedanță.

Studiul acestui reflex se face cu o tehnică adecvată pe care am elaborat-o cu ajutorul unei aparaturi originale, proiectată și construită de noi, și denumită: „Impedanțiometru dinamic".

Pentru precizarea ideilor, vom face cîteva scurte considerații asupra problemei studiului parametrilor electrici pasivi ai țesuturilor corpului nostru.

Introduse într-un circuit electric, țesuturile unei regiuni intacte a corpului nostru se comportă ca o rețea electrică compusă din capacități (condensatori) și rezistență. Aceste capacități sînt expresia electrică a acelor structuri din țesuturile corpului nostru care au proprietăți polarizatoare. Astfel de structuri au diversele membrane și tegumente ale corpului.

La nivelul acestora este exercitat un control asupra dinamicii ionilor din țesuturi, și astfel se realizează în anumite momente funcționale diferențe de potențial la suprafețele structurilor menționate. Acest fenomen joacă un rol fundamental în mecanismul proceselor de excitație și inhibiție.

Aceste structuri cu proprietăți capacitive se comportă ca „rezistențe" — oarecum speciale — care influențează raportul în timp dintre variația unei tensiuni alternative aplicate și variația intensității curentului rezultat. Asemenea rezistențe se numesc, tehnic, reactanțe capacitive.

După cum se știe, o rezistență complexă formată din rezistență propriu-zisă sau ohmică și o reactanță — în cazul țesuturilor fiind vorba de reactanțe capacitive — se numește o impedanță. Așa dar țesuturile supuse unei tensiuni electrice se comportă ca o impedanță.

Această impedanță este variabilă în timp; ea prezintă anumite variații destul de lente, care depind de o serie de factori metabolici și hormonali. Dar există și variații reflexe foarte fine, de ordinul cîtorva procente din valoarea impedanței brute (valoarea în mare a impedanței la începutul măsurii ei), variații rapide, care sînt controlate de activitatea nervoasă superioară — și anume prin intermediul inervației vegetative.

Aceste variații reflexe fine sînt mai evidente dacă se explorează țesuturile palmelor sau labelor picioarelor.

Variația rezistenței electrice a țesuturilor, explorată prin curent continuu, este cercetată încă de cîteva zeci de ani sub numele de reflex galvano-cutanat sau psiho-galvanic.

Însă explorarea acestui fenomen prin curent continuu este nepotrivită, deoarece prin curentul continuu nu se poate explora componenta reactivă a impedanţei biologice studiate.

În plus, curentul continuu, utilizat în cercetarea reflexului galvano-cutanat produce polarizări importante la nivelul acestor structuri, polarizări care — prin diferite mecanisme — denaturează rezultatele obţinute.

Explorarea corectă a acestui reflex nu se poate face după părerea noastră, decît prin curent alternativ şi anume printr-un curent alternativ de frecvenţă joasă potrivită pentru punerea în evidenţă în mod satisfăcător a acestor reactanţe capacitive, care au valori destul de mari, la frecvenţa întrebuinţată.

Pe de altă parte variaţiile fine ale componentelor impedanţei studiate trebuie să poată fi urmărite vizual şi înregistrate grafic în mod continuu, separat pentru fiecare componentă şi în aşa fel, încît citirea să nu comporte calcule.

În literatură nu este citată o aparatură potrivită pentru un astfel de studiu şi nici vreun studiu în raport cu activitatea nervoasă superioară efectuată după o asemenea metodă.

Metoda noastră bazată pe utilizarea impedanţiometrului dinamic pe care l-am realizat, permite studierea în condiţii optime a acestui fenomen electrofiziologic reflex în raport cu activitatea nervoasă superioară.

În complexul impedanţiometrului dinamic se găseşte şi un tub catodic al cărui ecran materializează planul complex convenţional din electrotehnică, pentru reprezentarea componentelor unei impedanţe (reprezentată aici printr-un vector rezultant).

Datorită specificului de construcţie al aparatului, după stabilirea impedanţei iniţiale, brute, se poate face astfel, încît pe întreg ecranul oscilografului (tubului catodic) să apară doar o mică porţiune a planului complex cu originea situată în vîrful vectorului impedanţei iniţiale. Astfel se obţine sensibilitatea suficientă a dispozitivului, pentru a putea fi clar evidenţiate cele mai mici variaţii ale impedanţei şi componentelor sale.

Pe doi înscriptori separaţi se pot înscrie simultan şi continuu curbele variaţiei ambelor componente ale impedanţei, împreună şi cu alte trase de marcaj, printre care şi timpul.

Spre deosebire de tehnica reflexului galvano-cutanat, explorarea se face cu un curent atît de slab (zece microamperi) încît este cu mult sub pragul de sensibilitate al ţesutului şi nu produce în el nici o modificare care ar putea influenţa rezultatele.

În acest mod variaţia fină, reflexă, sub influenţa activităţii nervoase superioare, a parametrilor electrici pasivi ai ţesuturilor intacte ale corpului poate fi — pentru prima dată — studiată în condiţii ştiinţifice adecvate.

Electrozii se aplică pe una din mîini. Ei sînt de dimensiuni reduse şi nu jenează, pe de altă parte sînt în legătură cu aparatul prin conductori lungi, flexibili şi uşori. Astfel, tehnica acestui reflex este caracterizată prin aceea că jenează foarte puţin mişcările subiectului examinat, mai puţin decît orice altă tehnică electro-fiziologică cunoscută de noi.

Deci studiul acestui reflex întruneşte precizia şi fineţea cercetărilor electrofiziologice, calităţi care se ştie cît sînt de apreciate de autorii sovietici în studiul activităţii nervoase superioare; posibilitatea urmăririi continuă a fenomenului studiat şi condiţiile mai bune pentru o cercetare într-un cadru apropiat de activitatea normală a subiectului dau o valoare mare acestei metode faţă de celelalte metode utilizate pînă în prezent, în studiul activităţii nervoase superioare.

Mai mult, prin această metodă se poate investiga obiectiv, una din manifestările activităţii nervoase superioare în domeniul inervaţiei vegetative.

Desigur că, metoda studiului reflexului cerebral de impedanţă nu poate înlocui celelalte metode obiective de cercetare a tipului activităţii nervoase superioare şi în genere, a dinamicei acestei activităţi, însă le poate completa într-un mod foarte util.

Aceasta este valabil în special pentru cercetări în domeniul activităţii sportive şi de educaţie fizică în general, unde se ştie că este deosebit de important de a putea efectua cercetarea în condiţii cît mai apropiate de activitatea normală a subiectului.

În cursul anului 1953 am examinat cu această metodă un număr de cîteva zeci

de sportivi. Lucrul acesta l-am efectuat în colaborare cu tovarășul asistent N. Petrescu, care a inițiat aceste cercetări — în continuarea lucrărilor sale — cu metoda reflexului galvano-cutanat.

Acest studiu s-a făcut în cadrul unei cercetări complexe asupra activității nervoase superioare și pentru cercetarea tipului acestei activități, care cuprindea examene clinice biopatografice, și probe experimentale.

Sportivii examinați practicau diverse ramuri sportive: tenis de masă, canotaj, atletism, gimnastică și fotbal. Au fost examinați sportivi de ambele sexe și de vîrste variind între 17 și 35 ani.

Am mai examinat și un număr de persoane ce nu practicau sportul în mod regulat, depășind în unele cazuri vîrstele menționate.

În cele cîteva date pe care le vom da mai jos, în raport cu dinamica reflexului cerebro-periferic și tipul de activitate nervoasă superioară, ne referim doar la persoane sănătoase.

Printre sportivii examinați au fost unii de valoare mondială, precum și începători în sport.

La persoanele la care datele examenului complex amintit pledau pentru apartenența, ca tip de activitate nervoasă superioară, la tipul puternic echilibrat mobil, am observat următoarele caracteristici ale dinamicei reflexului:

Latența reflexului este în medie de 0,5 la 1 s.

Fiecărei scăderi a impedanței, consecutive unei excitații, îi urmează o revenire la valoarea dinainte de intervenția excitației sau la o valoare foarte apropiată de aceasta. Față de revenire durează un timp aproape egal cu timpul cît ține scăderea impedanței, la majoritatea persoanelor și un timp ceva mai lung, pînă la cel mult triplul fazei de scădere a impedanței, la un număr mai mic dintre ce examinați pînă în prezent.

La persoanele la care rezultatele aceluiași examen complex pledau pentru apartenența la tipul puternic neechilibrat, dinamica reflexului a fost în majoritatea cazurilor deosebită față de cea expusă mai sus (referitoare la tipul puternic echilibrat mobil).

Se pare așa dar că există un raport între tipul activității nervoase superioare și dinamica generală a reflexului cerebro-periferic.

Desigur că o astfel de concluzie necesită un număr destul de mare de cazuri studiate pentru a fi statistic valabilă într-un domeniu de fiziologie atît de complex.

Numărul de cazuri pe care-l avem pînă în prezent nu satisface încă această condiție, însă ne permite a aprecia ca foarte probabilă existența acestui raport între dinamica reflexului și tipul de activitate nervoasă superioară. De aceea putem afirma că metoda reflexului cerebral de impedanță poate fi deosebit de utilă în cercetarea tipului de activitate nervoasă la sportivi.

În ceea ce privește utilitatea acestei metode pentru studiul dinamicei proceselor nervoase corticale în timpul activității sportive, citățm un exemplu în legătură cu examenele efectuate de noi asupra unora din jucătorii de tenis de masă cu ocazia campionatelor mondiale din anul 1953.

Una din probele efectuate în cadrul acestor cercetări a constat din înregistrarea reflexului în timp ce jucătorul răspundea, la o masă de tenis de masă reglementară, la mai multe mingi lansate din niște lansatoare electromagnetice. Se nota corectitudinea răspunsului jucătorului la fiecare minge.

Comparînd elementele reflexului: latența, amplitudinea, durata relativă a fazelor variației impedanței, cu eficiența răspunsului — pentru diversele mingi — am constatat un paralelism evident între eficiența răspunsurilor și calitatea reflexului. Astfel, răspunsurile bune, în comparație cu elementele respective observate în cazul răspunsurilor necorecte, au corespuns cu un reflex de latență mai mică, de amplitudine satisfăcătoare, cu un raport favorabil al duratei fazelor.

Detaliile asupra acestor experimentări sînt relatate într-o lucrare specială referitoare la cercetările făcute la jucătorii de tenis de masă cu ocazia campionatelor mondiale din anul 1953. [1])

În concluzie:

Prin studiul variației fine a parame-

1) Ulmeanu Fl., Petrescu N., Demetrescu M., Partheniu A., Chișu V., Săvescu Gh.: „Cercetări asupra relației dintre activitatea nervoasă superioară și calitățile fizice la jucătorii de tenis de masă". Lucrare comunicată în ședința publică de comunicări ale colectivului de cercetări științifice din Comitetul pentru cultură fizică și sport — martie 1954, nepublicată.

trilor electrici pasivi ai țesuturilor regiunilor distale ale membrelor sub influența activității nervoase superioare, se poate obține o metodă utilă pentru studiul dinamicei proceselor nervoase fundamentale la nivelul segmentelor superioare ale sistemului nervos, precum și pentru cercetarea tipului de activitate nervoasă superioară.

Această metodă prezintă avantajul de a întruni :

— calitățile generale ale metodelor electrofiziologice : precizia, sensibilitatea etc.;

— posibilitatea de a explora în mod obiectiv una din manifestările activității nervoase superioare în domeniul inervației vegetative;

— posibilitatea de a urmări fenomenul respectiv în mod dinamic, fără a utiliza vreun excitant și în condiții în general mult mai apropiate de condițiile normale de activitate.

Un asemenea studiu nu se poate face în mod corect decît prin explorarea țesuturilor cu un curent alternativ de foarte joasă frecvență. Prin aparatura originală realizată de noi, sub denumirea de „impedanțiometru dinamic" s-a putut face, pentru prima dată, studiul acestui reflex în condiții optime. Denumim reflexul astfel studiat : „reflex cerebro-periferic de variație de impedanță".

Cum m-am pregătit în anul 1953

Zîmbreşteanu Petre
maestru al sportului din R. P. R.

Întîlnirile sportive prieteneşti din cadrul celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului — au însemnat şi pentru mine — la fel ca pentru toţi sportivii din patria noastră, un puternic îndemn pentru o pregătire intensă, astfel încît să ne prezentăm cît mai bine la aceste importante competiţii.

Condiţiile excelente puse la dispoziţia sportivilor, de către partid şi guvern, au făcut posibilă o pregătire temeinică a acestora.

Abia terminasem decatlonul din toamna anului 1952 şi gîndurile îmi erau numai la acest eveniment de seamă, la care urma să ia parte decatloniştii din Uniunea Sovietică şi din celelalte ţări de democraţie populară.

Era primul decatlon internaţional la care trebuia să reprezint ţara, fapt care m-a făcut să acord pregătirii o mare atenţie. In primul rînd am redus perioada de tranziţie şi am lucrat mai intens ca de obicei în iarnă şi primăvară. Astfel mi-am fixat următoarea structură a planului de antrenament :

— perioada de tranziţie — 25 octombrie 1952—20 noiembrie 1952 ;

— perioada pregătitoare — 21 noiembrie 1952—31 martie 1953 ; cu etapele : de toamnă ; de iarnă ; de primăvară.

— perioada fundamentală — 1 aprilie — 25 octombrie 1953 cu etapele — precompetiţională ; competiţională ; — concursuri de control ; pregătire pentru Festival şi pregătire pentru campionatul naţional.

Incă de la început mi-am propus să mă pregătesc atît de bine, încît să ocup un loc între primii trei clasaţi. Caietul în care îmi notez activitatea sportivă mi-a ajutat să-mi pot analiza munca din anul 1952.

Cu această ocazie am constatat că în anul 1952 am făcut multe greşeli, dintre care cele mai importante au fost :

— lipsa de continuitate în antrenament ;

— perioade de lucru prea intense faţă de pregătirea mea (lucrul acesta mi-a provocat oboseală şi chiar surmenaj) ;

— prea multe accidente.

Stabilirea greşelilor şi mai ales a cauzelor lor mi-au ajutat să iau următoarele măsuri necesare pentru a evita repetarea lor :

— justa planificare a antrenamentelor pe perioade ;

— repartizarea corectă a timpului zilei în vederea pregătirii profesionale, sportive şi odihnei (de exemplu. trebuia să ţin seama că examenele de sfîrşit de an şi de stat, care se vor ţine în luna mai vor dura circa 50 zile şi în acest timp trebuia să-mi continui antrenamentele) ; efectuarea

controlului medical periodic; urmărirea continuităţii antrenamentelor; reducerea în timp a perioadei de tranziţie; lucru sintetic pentru tehnică sub observaţia antrenorului.

Mi-am analizat apoi gradul de dezvoltare a calităţilor fizice, stabilind pentru fiecare în parte:

— nivelul; cauzele; sarcinile; mijloacele.

De exemplu în ceea ce priveşte forţa am constatat următoarele:

— *nivelul* — în anul 1952: destul de ridicat; actual: mai redus, în special în regiunile: scapulară, membre superioare, abdomen;

— *cauze* — în anul 1952: în ultima parte a perioadei pregătitoare şi în prima parte a celei fundamentale, am dat atenţie mai puţină antrenamentului, iar în perioada fundamentală, am neglijat complet menţinerea acestei calităţi;

— *sarcini* — este necesar să intensific munca în perioada pregătitoare şi să aleg cîteva exerciţii de menţinere a forţei în perioada fundamentală;

— *mijloace* — gimnastica la aparate: elemente de categoria a II-a la paralele, inele, bara fixă. Voi alege anumite exerciţii speciale pentru tehnica diferitelor probe pe care le voi continua în perioada fundamentală.

In felul acesta am analizat fiecare calitate fizică, după care mi-am controlat starea sănătăţii printr-un control medico-sportiv general la Centrul medical de cultură fizică. Am constatat starea sănătăţii bună.

Odată terminate aceste pregătiri mi-am planificat sarcinile şi mijloacele fiecărei perioade. Aici trebuia să dau mai mare atenţie pregătirii fizice generale, cît şi pregătirii tehnice a celor 10 probe. Deşi aveam experienţa altor două decatloane şi a mai multor ani de pregătire pentru probe combinate, totuşi mi-a fost greu să fac planificări pe un an. Era dificil să păstrez în acelaşi timp şi privirea de ansamblu şi atenţia pentru amănunt. Vroiam să aplic ce învăţasem la şcoală, dar trebuia să ţin seama şi de particularităţile mele şi ale probei. In această muncă, am fost mult ajutat de articolele lui G. V. Korobkov şi cartea lui V. V. Volkov „Calea spre poliatlon".

Mi-am propus următorul plan de antrenament:

— *Perioada de tranziţie*

Sarcini:

trecerea treptată de la activitatea intensă de pînă la campionatul republican de decatlon, la activitatea mai puţin intensă şi cu alt conţinut; tratarea muşchiului accidentat; efectuarea controlului medico-sportiv.

Mijloace:

reducerea numărului de antrenamente săptămînal de la 3—4 la 2—3 şi apoi la 1—2; participarea la campionatul de volei pe Institut; antrenamentul special, în cadrul orelor practice din Institut.

— *Perioada pregătitoare*

Sarcini:

dezvoltarea permanentă a forţei; dezvoltarea detentei; dezvoltarea rezistenţei; menţinerea cunoştinţelor tehnice la probe.

Mijloace :

2—3 antrenamente în sală, 1—2 antrenamente afară ; gimnastică la aparate ; sărituri în lungime şi înălţime sub diferite forme, pentru ambele picioare ; crosuri ; gimnastică cu mingi medicinale, la frînghie, la scara fixă, etc. ; crosuri pe schi ; corectarea şi perfecţionarea tehnicii.

Etapa de toamnă, de la 21 noiembrie 1952 — pînă cînd permit condiţiile atmosferice.

Sarcini :

readaptarea la ritmul regulat de activitate ; continuarea executării tehnicii la greutate, disc, suliţă, garduri ; învăţarea şi perfecţionarea tehnicii la prăjină şi săritura în lungime ; dezvoltarea rezistenţei.

Mijloace :

3 antrenamente pe săptămînă afară ; tehnică în ansamblu, chiar sub formă de concurs pentru greutate, disc, suliţă ; antrenamente cu Zeno Dragomir pentru prăjină ; crosuri (alternarea de mers şi alergare 4—5 ori 500 m alergare + 200 m mers) odată pe săptămînă.

Etapa de iarnă, pînă la 1 martie 1953.

Sarcini :

dezvoltarea forţei şi picioarelor ; dezvoltarea detentei ; dezvoltarea rezistenţei ; prefecţionarea tehnicii la garduri, prăjină, greutate, startul de jos.

Mijloace :

3 antrenamente în sală (2 în sala de gimnastică + 1 în sala de atletism) ; 1 antrenament în aer liber ; exerciţii pentru dezvoltarea generală cu mingea medicinală, la scara fixă, etc. ; gimnastică sportivă categoria a II-a la paralele, inele, bară fixă ; starturi de jos alternate cu trecerea peste două garduri : săritura cu prăjina ; sărituri în înălţime pentru ambele picioare ; sărituri în lungime : de pe loc, cu elan, triplu şi pentasalt ; cros pe zăpadă bătătorită ; schi fond, excursii ; mers şi alergare prin zăpadă adîncă ; urcuş fără schiuri ; sărituri la vale.

Etapa de primăvară de la 1 martie pînă la 1 aprilie 1953.

Sarcini :

adaptarea la activitatea pe stadion ; dezvoltarea rezistenţei ; dezvoltarea vitezei ; dezvoltarea forţei ; accent pe pregătirea pentru sprint, garduri, lungime, greutate, disc.

Mijloace :

2—3 antrenamente în sală ; 2—3 antrenamente afară ; crosuri după un anumit program ; alergare cu paşi mari, paşi mărunţi, cu viteză crescîndă, accelerată pe diferite distanţe ; starturi pe 30—50 m ; continuarea dezvoltării forţei prin adaptarea exerciţiilor speciale ; antrenamente speciale pentru tehnică la greutate, disc, garduri, lungime.

Perioada fundamentală

Etapa I — 1 aprilie — 1 mai — perioada precompetiţională.
Etapa II — 1 mai — 1 iunie — perioada de examene.
Etapa III — 1 iunie — 8 august — pregătire pentru Festival.
Etapa IV — 8 agust — 8 septembrie — pregătire pentru campionatele republicane.
Etapa V — 8 septembrie — 25 octombrie.

Sarcini:

perfecţionarea tehnicii tuturor probelor; dezvoltarea şi menţinerea tuturor calităţilor fizice; dezvoltarea rezistenţei specifică probei; verificarea nivelului de pregătire.

Mijloace:

4—5 antrenamente pe stadion; participarea la concursuri (la mai multe probe); formarea ciclurilor de antrenament după concursul pentru care mă pregătesc.

Deoarece în aceste etape numărul şi intensitatea antrenamentelor au fost diferite, planificarea conţinutului lor o făceam ţinînd seama de analiza nivelului de pregătire în etapa anterioară, de starea generală în care mă aflam şi de concursul pentru care mă pregăteam. Pentru a putea supraveghea mai bine pregătirea, atît pentru toate probele, cît şi pentru fiecare probă în parte, planificarea o alcătuiam numai pentru 2—3 săptămîni.

In planul de antrenament mi-am stabilit participarea la cît mai multe concursuri, luînd parte la cîte 3—4 probe de fiecare concurs.

După ce am întocmit acest plan de perspectivă am început activitatea. Trebuie să menţionez de la început că nu întotdeauna am putut respecta întocmai cele prevăzute. Intr-adevăr, procesul de antrenamnt este atît de complex, încît trebuie păstrată o orientare cît mai justă în diferitele lui aspecte. Respectarea principiilor fiziologice ale acestui proces trebuie să călăuzească întotdeauna activitatea sportivă.

Ştiind că, principiile eforturilor crescînde, ale eforturilor maxime şi ale activităţii multilaterale trebuie să fie la baza oricărei activităţi sportive, am încercat să verific dacă ele au fost îndeplinite în activitatea mea. In acest an, mai mult decît în ceilalţi, am reuşit acest lucru, fără a putea evita însă unele greşeli.

Voi arăta acum cîteva aspecte din pregătirea mea:

In perioada de tranziţie, am putut respecta întocmai cele propuse. Astfel am redus treptat numărul antrenamentelor de la 4 la 2 şi am schimbat felul activităţii, înlocuind-o cu volei, baschet, etc. Am urmat tratamentul necesar pentru restabilirea muşchiului accidentat şi în toată această perioadă am evitat să am repaus absolut. In felul acesta nu mi-a mai apărut acea dezechilibrare funcţională a organismului, care se ivea atunci cînd întrerupeam brusc activitatea.

In felul acesta am putut să-mi menţin în bună măsură elasticitatea musculară, iar organismul şi-a refăcut mai repede forţele cheltuite.

Etapa de toamnă a perioadei pregătitoare a coincis cu conținutul activității din cadrul orelor de la Institutul de cultură fizică. Învățam, împreună cu colegii tehnica diferitelor probe și am reușit să demonstrez tehnica unor probe ca într-un film „cu încetinitorul", ba chiar reluat și înapoi. Acestea îmi ajutau să-mi însușesc conștient fiecare element al tehnicii. In cadrul orelor de gimnastică învățam elemente de categoria a II-a, iar în antrenamentele speciale, continuam lucrul tehnic.

Iată de exemplu un ciclu săptămînal :

luni : — Stadionul Republicii — întrucît timpul nu a permis lucru de tehnică am făcut :

încălzire lungă ; gimnastică specială pe băncile tribunei ; 20 min alergare.

marți : — repaus ;

miercuri : — exerciții pentru pregătirea fizică generală ;

gimnastică la paralele, inele ;

joi : repaus ;

vineri : — atletism în sală ; pregătirea fizică generală ; sprinturi, sărituri ; 15 min alergare afară ;

sîmbătă : — repaus ;

duminică : — cros (500 m alergare + 200 m mers) de 5 ori.

Cînd timpul nu-mi permitea să lucrez numai afară — întrebuințam următorul program :

afară : 10 min alergare ; sală : 30 min gimnastică generală și specială ; 4 × 30 alergare cu viteza crescîndă ; 3 × 25 start de jos ; de 4 ori treceri peste 2 garduri ; tehnică pentru prăjină ; tehnică pentru greutate ; pentasalt de pe loc, concurs ; 15 min alergare afară.

In etapa de iarnă ciclul săptămînal a fost alcătuit astfel :

luni — suplimentar la ora de gimnastică ;
marți — atletism în sală ;
miercuri — suplimentar la ora de volei ;
joi — antrenament de gimnastică ;
vineri — repaus ;
sîmbătă — antrenament de gimnastică ;
duminecă — excursie sau cros.

In această etapă de la 10 ianuarie pînă la 2 februarie am fost la munte. Am făcut în fiecare dimineață schi, iar după amiază excursii sau antrenamente la sală. In timpul acesta am căutat să realizez : dezvoltarea rezistenței ; dezvoltarea forței ; dezvoltarea îndemînării. Programul a fost următorul :

dimineața :

— schi alpin — coborîri, ocoliri ;

sau în alte zile :

— mers pe schiuri
— alergare pe zăpadă adîncă ;
— sărituri la vale
— alergare pe zăpadă bătută ;

după amiază :

— 2 antrenamente la sală, unde accentul a fost pus pe viteza îmbinată cu forţă, pe mobilitate şi pe sărituri;

— 2—3 excursii pe schi.

Această etapă, destul de intensă în activitate nu a fost obositoare ci din contra a reuşit să-mi dezvolte mult forţa, rezistenţa şi să-mi menţină o stare psihică bună.

După terminarea perioadei de schi am avut nevoie de două săptămîni de activitate în sală şi concursuri pentru a scăpa de influenţa alunecării pe schiuri. Cred că preocupările intense pentru a-mi însuşi tehnica schiului alpin, au dăunat mişcărilor din atletism. Spre sfîrşitul lunii februarie am început pregătirea pentru dezvoltarea rezistenţei în proba de 1500 m. Mi-am alcătuit pentru aceasta următorul program:

Etapa I: 22 februarie — 30 martie 1953

1. 2000 m alergare-tempo uniform cu media 4 min pe 1000 m
2—3. 3000 m alergare-tempo uniform
4—5. 4000 m alergare-tempo uniform
6—7. 5000 m alergare-tempo uniform
8. 6000 m alergare-tempo uniform

Etapa II: 1 aprilie — 30 aprilie 1953
(2 antrenamente pe săptămînă)

1. 5000 m tempo-uniform, media pe 1000 m 3:50
2. 4000 m tepmo-uniform, media pe 1000 m 3:45
3. 3000 m tempo-uniform, media pe 1000 m 3:40
4. 2000 m tempo-uniform, media pe 1000 m 3:30
5. 1500 m tempo-uniform, media pe 1000 n 3:20
6. 1200 m tempo-uniform, media pe 1000 m 3:10
7. 1000 m tempo-uniform, media pe 1000 m 3:00
8. 800 m tempo-uniform, media pe 1000 m 2:50

Etapa III: 1 mai
(odată pe săptămînă)

1. 2×400 m cu 66 s pe 400 m, cu pauză 400 m alergare uşoară
2. 3×400 m cu 66 s pe 400 m, cu pauză 400 m alergare uşoară
3. 4×400 m cu 66 s pe 400 m, cu pauză 400 m alergare uşoară
4. 5×400 m cu 66 s pe 400 m, cu pauză 400 m alergare uşoară
5. 5×400 m cu 65 s pe 400 m, cu pauză 400 m alergare uşoară
6. 5×400 m cu 65 s pe 400 m, cu pauză 400 m alergare uşoară

Apoi în continuare în fiecare săptămînă 5×400 m cu 64 s pe 400 m.

In luna martie timpul fiind frumos, am lucrat numai afară. Totuşi pista era încă moale, astfel că antrenamentele de cros şi viteză le făceam la început în pădure sau pe marginea lacurilor şi mult mai tîrziu pe pistă.

In etapa de primăvară am alergat foarte mult. Antrenamentele de cros alternau cu antrenamentele pentru viteză şi sărituri. Am neglijat însă arun-

cările. Alergarea îmi devenise atît de plăcută, încît aşteptam cu nerăbdare antrenamentul în pădure. Imi era greu să respect timpurile planificate şi alergam mai repede. In antrenamentele pentru viteză predomina alergarea cu paşi lungi, cu paşi săriţi, cu viteză crescîndă.

De asemenea la încălzire am introdus exerciţii pentru menţinerea forţei extensorilor braţelor, abdomenului, spatelui.

Această etapă de trecere de la antrenamentul de sală la cel de pistă, pierzînd privirea de ansamblu, a fost dificilă. Nu am lucrat decît de 3—4 ori pe săptămînă, ceea ce a fost insuficient, iar antrenamentele au avut un caracter monoton.

In perioada fundamentală, etapele au avut caracteristici evidente. Astfel în prima etapă, am continuat antrenamentul pentru rezistenţă şi pentru proba de 110 m garduri. Celelalte probe le-am neglijat. In etapa a II-a, examenele mi-au cerut mai mult timp decît îmi planificasem. Totuşi în această etapă am participat la 4 concursuri luînd parte la cîte 2—5 probe. Dar, în timpul săptămînii nu făceam decît un singur antrenament. Interesant a fost însă faptul că, cu toată munca neregulată, rezultatele se îmbunătăţeau. Aceasta cred datorită atît activităţii din timpul iernii, cît şi a voinţei.

In etapa a III-a am început o pregătire intensă. Antrenamentele au ajuns treptat la 5—6 pe săptămînă, iar într-o perioadă am lucrat şi dimineaţa şi după amiaza. Am început să dau importanţă tuturor probelor, însă neatenţia de pînă acum îşi arăta efectele negative. La unele probe nu reuşeam să obţin rezultatele dorite. Timpul pînă la concurs era destul de scurt şi trebuia să-mi creez rezistenţa specifică decatlonului.

Ciclurile de antrenamente le alcătuisem pe cîte 2 săptămîni şi în conţinutul antrenamentelor trebuia să ţin seama de ordinea desfăşurării probelor în decatlon. Urma să particip la concursuri din 2 în 2 săptămîni, dar întîmplări neprevăzute m-au împiedicat astfel că, de la 17 iunie pînă la 8 august nu am luat parte la nici un concurs. Faptul acesta m-a împiedicat să ştiu ce rezultate pot obţine la Festival. Inafară de aceasta puţin înainte de concursul acesta, din cauza intensităţii prea mari a antrenamentelor, am observat că datele jurnalului de autocontrol anunţau o stare anormală a organismului. Un control medical mi-a ajutat să-mi dau seama că sînt aproape de un supraantrenament. Măsurile luate la timp (scăderea intensităţii antrenamentelor, variaţia conţinutului lor, regim igienic atent, etc.), au făcut să elimin simptomele apărute.

In concursul de la Festival am reuşit să obţin 6188 puncte, ceea ce reprezenta un nou record şi în acelaşi timp locul 3. Puteam considera aceasta ca un lucru pozitiv, dar îmi dădeam seama că rezultatul ar fi putut fi mult mai bun, dacă nu aş fi avut atît de multe greşeli în pregătire.

In etapa următoare, în vederea campionatelor republicane am încercat să elimin din greşeli, dar pentru aceasta timpul era scurt. Un cantonament la Oraşul Stalin a reuşit să-mi aducă destinderea nervoasă necesară după intensitatea pregătirilor anterioare. Antrenamentele variate, excursiile, urcuşurile zilnice pe Tîmpa, sînt puncte pozitive ale acestei etape.

Deşi la campionatele republicane nu aveam starea de pregătire atît

de bună ca la Festival, totuşi destinderea nervoasă şi experienţa decatlonului trecut m-au ajutat să obţin un nou record: 6288 puncte. In ultima etapă a perioadei fundamentale, antrenamentele nu au mai fost atît de intense ca pînă acum, mi-am îndreptat atenţia mai mult asupra săriturii cu prăjina şi 110 m garduri, probe la care am participat în cadrul campionatelor internaţionale. Aici am reuşit să-mi egalez recordurile personale pe care le stabilisem cu 3 săptămîni înainte de decatlon. Spre sfîrşitul perioadei am făcut pregătiri pentru pentlatonul G.M.A. şi am participat la finalele acestui campionat. Datorită experienţei de participare în probele combinate, precum şi pregătirii multilaterale şi polisportive am ocupat locul I.

Cu toate că în anul 1953 am reuşit să îmbunătăţesc de două ori recordul ţării la această probă grea, eu consider că munca depusă a avut lipsuri mari.

De aceea la începutul noului jurnal de antrenamente pentru 1954, cu ocazia analizării muncii din anul 1953, am putut constata următoarele:

126 antrenamente — insuficient
10 concursuri — insuficient
11 recorduri personale } bine
1 record egalat }
Ca puncte pozitive ale pregătirii:
— concepţie puternică asupra scopului pregătirii;
— optimism şi bună dispoziţie;
— încredere;
— răbdare în aşteptarea rezultatelor.
Ca puncte negative:
— lucru continuu şi uniform pentru viteză;
— neglijarea unor probe;
— neglijarea pregătirii fizice generale în perioada fundamentală;
— întreruperea ritmului de pregătire după Festival.

Continuînd să mă pregătesc temeinic şi luptînd continuu pentru lichidare lipsurilor, voi fi bucuros de a contribui la ridicarea cît mai sus a gloriei sportive a patriei mele.

Importanța compușilor fosforici în organismul sportivului

C. Perovici — lector
și **Gh. Haralambie**, asistent
la catedra de Biochimie a Institutului de Cultură Fizică

Problema alimentației sportivilor este privită în multe cazuri ca o simplă chestiune de „calorii" în sensul că se urmărește ca hrana să conțină, sub formă de glucide, lipide și proteine, numărul de calorii necesare efortului, neglijîndu-se o serie de considerente biochimice de cea mai mare importanță.

In ultimul timp însă, biochimia s-a impus din ce în ce mai mult în studiul științific al efortului sportiv. Ea arătat însemnătatea acțiunii componenților catalitici ai organismului, vitamine, hormoni, fermenți, ioni minerali, rolul acestor substanțe în metabolismul general al organismului și deficiențele ce se produc în lipsa lor. S-a arătat că hrana sportivului trebuie să conțină. înafara numărului de calorii necesar, cantități mici din acești compuși, fără de care „caloriile" nu ar putea fi folosite în măsura cea mai bună.

Unul din elementele care joacă un rol deosebit de important într-o serie întreagă de procese vitale care interesează în special cultura fizică, este fosforul.

Luat în sine, fosforul metaloidic și compușii săi trivalenți (hidrogen fosforat, fosfuri) sînt otrăvuri puternice pentru om. In organism, el se găsește sub formă de compuși fosforici la treapta superioară de valență 5, în care caz nu mai e toxic, ci dimpotrivă foarte util.

Corpul omenesc conține fosfor 1% din greutate, ceea ce înseamnă 700 gr pentru un om de 70 kg. Cea mai mare parte este însă blocat în țesutul osos sub formă de fosfat de calciu și doar o mică fracțiune din fosforul organic intră în compoziția substanțelor catalitice.

Fosforul este răspîndit prin toate țesuturile, sub diferite forme, toate derivînd de la acidul fosforic PO_4H_3 și anume:

a) fosfor mineral — ca fosfat de calciu (oase), fosfat de sodiu și potasiu (sînge);

b) fosfor organic — ca fosfonucleotide și acizi andenosinfosforici (în mușchi), fosfolipide (sînge, celule) etc.

In cele ce urmează vom arăta importanța acestor compuși în organism și mai cu seamă în organismul sportivului.

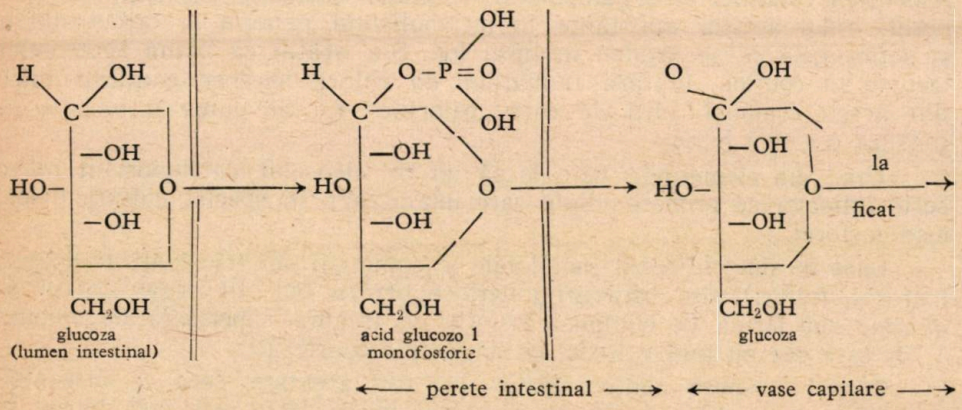
Una din cerințele de bază ale sportivului pentru a putea executa astfel lucru mecanic în cazul antrenamentelor, competiției, etc. este *nevoia de energie mecanică*.

Substanțele care furnizează corpului omenesc energia mecanică sînt

glucidele ce se găsesc din abundenţă în hrana obişnuită (pîine, paste făinoase, orez, cartofi, griş).

Alimentele de natură glucidică sub acţiunea unor serii de fermenţi, suferă în lungul aparatului digestiv transformări care le aduc la stadiul de molecule simple de monozaharizi. Cea mai cunoscută şi mai importantă dintre acestea este glucoza, care este compusul ce se obţine prin acţiunea fermenţilor asupra amidonului din alimentele enumerate mai sus, la nivelul intestinului subţire.

Pentru a putea fi întrebuinţată de muşchi, glucoza trebuie să traverseze peretele intestinal şi să treacă în sînge. Acest fenomen se petrece cu ajutorul acidului fosforic în felul următor: glucoza se combină cu acidul fosforic, sub acţiunea unui ferment, dînd acidul glucozo-1-monofosforic, capabil să traverseze acest perete în toată grosimea sa; odată ajunsă la nivelul vaselor capilare sanguine, molecula acestui compus este desfăcută de ferment în glucoză — care trece în sînge şi e transportată prin vena portă la ficat — şi acid fosforic. Acesta rămîne în peretele intestinal unde poate esterifica o nouă moleculă de glucoză, reluînd procesul de la început. Lucrările se petrec după schema următoare:



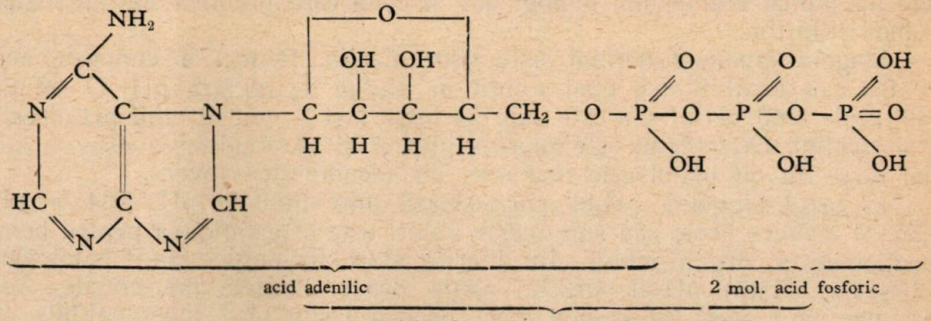
Aşa dar, asimilarea glucidelor nu se poate face fără ajutorul fosforului sau în orice caz, în absenţa lui, absorbţia se face extrem de greu. Acelaşi lucru se poate spune şi despre depozitarea glucidelor.

Pentru a putea fi păstrată ca o rezervă, glucoza este transformată în ficat în glicogen, care constituie una din sursele principale energetice ale organismului, după schema următoare:

1) glucoză + acid adenosintrifosforic (ATF)
fermentul hexokinază
acid glucozo-6-monofosforic + acid adenosindifosforic (ADF)
2) acid glucozo-6-monofosforic *fosfoglucomutoza,* acid glucozo-1-monofosforic *fosforiloză,* glicogen + PO_4H_3.

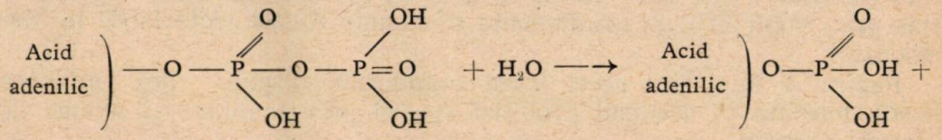
Iată deci că intervenţia acidului fosforic este primordială şi în depozitarea glucidelor. In reacţiile de mai sus, acidul adenosintrifosforic intervine ca donator de PO_4H_3.

Acest compus este format din unirea unei molecule de acid adenilic cu două molecule de PO_4H_3.



Acid adenosintrifosforic sau ATF

Unirea PO_4H_3 cu acidul adenilic spre a da acid adenosintrifosforic se face cu foarte mare consum de energie și la desfacerea ATF în compușii din care provine, energia aceasta este eliberată în întregime; de aceea se spune că acidul adenosintrifosforic conține „legături fosforice bogate în energie".



V
acid adenosintrifosforic

V
acid adenosindifosforic

$+ PO_4H_3 + 12\,000$ calorii

Așadar la descompunerea sa acidul adenosintrifosforic produce nu numai acid fosforic, ci și energie; vom vedea mai jos care este importanța acestei reacții în procesul contracției musculare.

Lucrările autorilor sovietici în domeniul fiziologiei exercițiilor fizice (în special Krestovnikov) conțin o serie de date prețioase cu privire la rolul fosforului în organismul sportivilor.

Se poate vedea din tabelele I și II că, după un efort fizic se produce întotdeauna o creștere a cantității de fosfați eliminați prin urină.

Tabel. 1 (după Krestovnikov)

Influența ridicării greutăților asupra conținutului în PO_4H_3 al urinei

Experiența	Diureza în cm^3	PO_4H_3 în mg %
Control	—	106
Nr. 1	50	231
Nr. 2	49	238
Nr. 3	47	242,8

Tabel. 2 (după Krestovnikov)

Conținutul urinei în acid fosforic la cicliști și alergători

Distanța și momentul	PO_4H_3 mg %
Înaintea cursei	121,0
După 168 km ciclism . .	145,7
După alergarea de 42,194 km (maraton)	225,4

Pentru a ne da seama de substratul biochimic al acestui fenomen, trebuie să ne îndreptăm atenţia asupra anumitor noţiuni neapărat necesare nu numai chimistului biolog, dar şi celui care practică cultura fizică în mod ştiinţific.

Sîngele omenesc normal este uşor alcalin. Pentru a cunoaşte aciditatea sau alcalinitatea unei soluţii ne slujim de notaţia pH. O soluţie este acidă cînd pH-ul său este cuprins între 1 şi 7, neutră cînd pH-ul este 7 şi alcalină cînd pH-ul este cuprins între 7 şi 14. Aciditatea este cu atît mai mare cu cît pH-ul este mai mic, iar alcalinitatea invers.

In cazul sîngelui, pH-ul său variază între limitele pH 7,34 — pH 7,36 ; o abatere peste sau sub aceste valori este primejdioasă pentru buna funcţionare a organismului. In diferite stări fiziologice sau patologice (oboseală, boală) pH-ul sîngelui poate depăşi limitele menţionate ; valori mai mici decît 7,1 şi mai mari decît 7,9 sînt însă incompatibile cu viaţa, pentru organismul omenesc. In corp se produc în fiecare clipă reacţii care au tendinţa să acidifice sau să alcalinizeze mediul. Spre exemplu, efortul fizic prin degradarea glucidelor are ca urmare producerea de acid lactic, care este vătămător, deoarece determină o scădere a pH-ului sanguin, adică măreşte aciditatea ; cînd pH scade sub 7,1, omul intră în comă şi moare. (In felul acesta şi-a găsit probabil moartea legendarul ostaş grec, venit în fugă neîntreruptă să anunţe Atenei victoria de la Marathon).

Pentru a împiedica acest lucru organismul dispune de mijloace eficace, formate în decursul evoluţiei speciei prin adaptare şi anume de sistemele *tampon.*

In general, un sistem tampon este alcătuit din două componente : un corp de natură slab acidă şi un altul slab alcalin. Cînd aceste 2 substanţe se află în soluţie în anumite concentraţii, adăugarea de acid sau bază din afară schimbă foarte puţin pH-ul soluţiei ; cantitatea de acid sau bază, ce se poate introduce în sînge fără a primejdui viaţa, depinde deci în primul rînd, de capacitatea de tamponare a sistemului tampon.

Unul dintre sistemele tampon ale sîngelui este acela format din fosfat monosodic (PO_4H_2Na) — fosfat disodic (PO_4HNa_2), primul avînd caracter de acid slab — cel de-al doilea, caracterul unei baze foarte slabe. El este departe de a fi cel mai important dintre sistemele tampon de care dispune organismul, însă joacă un rol deosebit în eliminarea acidului lactic format în timpul efortului şi readuce astfel pH-ul la limitele lui normale.

In sînge acidul lactic se găseşte disociat astfel :

$$CH_3 — CHOH — COOH \longrightarrow CH_3 — CHOH — COO^- \longrightarrow H^+$$

Ionul de hidrogen H+ este primejdios pentru organism deoarece acidifică sîngele şi pH-ul scade.

In prezenţa sistemului tampon fosfat monosodic-fosfat disodic are loc în rinichi următoarea reacţie :

$$PO_4HNa_2 + H^+ \longrightarrow PO_4H_2Na + Na^+$$

Fosfatul monosodic format se elimină prin urină şi în felul acesta, prin îndepărtarea ionilor H^+, cu caracter acid, pH-ul se menţine între

limitele fiziologice. Aceasta se face însă cu prețul pierderii în urină a unei mari cantități de fosfor care depinde direct de intensitatea și durata efortului depus de sportiv.

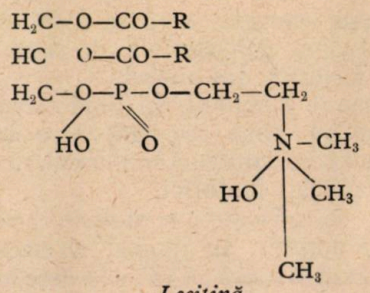
Iată deci explicația procentelor mari de fosfor eliminate în urma efortului sportiv. În urma acestui fenomen, densitatea urinei crește considerabil. Astfel, după cum arată Krestovnikov, după alergarea de 28 km densitatea urinei crește de la 1,009—1,026 la 1,017—1,044, datorită măririi cantității de fosfați, indiciu al restabilirii echilibrului acido-bazic turburat în efort, deci readucerea la normal a pH-ului sanguin.

Inafară de creșterea fosfaților din urină, datele biochimice arată însă și o urcare a conținutului de fosfați în sînge, *în timpul efortului.* După cursele de înot pe 300 și 1000 m în sînge, fosfații (exprimați în PO_4H_3) cresc de la 11,4—18,7 mg % pînă la 20—28,6 mg %.

Fig. 1 arată variația fosforului anorganic sanguin sub influența unei acțiuni musculare maxime de 10 min. Se vede cum fosfații cresc în plin lucru, spre a scădea apoi brusc după încetarea efortului. Scăderea se poate interpreta ca o eliminare mai intensă prin urină, iar creșterea în timpul efortului ca o mobilizare a fosfaților, de unde rezultă că acești compuși sînt necesari în efort.

In general, cantitatea crescută de fosfor în sînge în timpul lucrului provine din fosfolipidele celulare și mai ales din ficat, care constituie depozitul cel mai important de fosfolipide din organism.

Fosfolipidele sînt răspîndite în întreg corpul omenesc; principalele tipuri sînt lecitinele cefalinele și sfingomielina; toate conțin, înafară de acid fosforic, acizi grași și o bază azotată în molecula lor. Else se găsesc în alimentația normală a omului (carne, ouă) sau cînd lipsesc, se pot sintetiza în organism din fosfații anorganici și grăsimile neutre.



Lecitină

R = radical acid gras

Cercetările lui Embden (citat de Palladin) au arătat că există o descreștere a fosfolipidelor din mușchi după efort; această descreștere nu se datorește unei eliminări ca atare, ci unei descompuneri care este accelerată în cazul efortului.

Pentru a compensa această scădere a fosfolipidelor în mușchi, ficatul pune în libertate o parte din fosfolipidele de rezervă, care sînt trecute în sînge și transportate acolo unde este nevoie, explicîndu-se astfel creșterea fosforului în sînge în timpul efortului.

Insemnătatea fosfolipidelor în procesele ce au loc în efortul fizic este legată de conţinutul lor în acid fosforic, ele putînd avea funcţia de donatori de grupe fosfat, care sînt deosebit de importante în efectuarea contracţiei musculare.

Efortul sportiv are în majoritatea cazurilor, un caracter brusc ; pentru a justifica această afirmaţie, vom aminti că în foarte numeroase sporturi, omul stă la un moment dat perfect relaxat, cu un consum scăzut de energie, pentru ca în clipa următoare să depună un efort maximal pentru efectuarea mişcării dorite ; astfel se întîmplă la alergătorii pe 100 şi 200 m, la portarii de fotbal, la jucătorii de volei, săritorii în înălţime, aruncătorii de disc, greutate, ciocan etc.

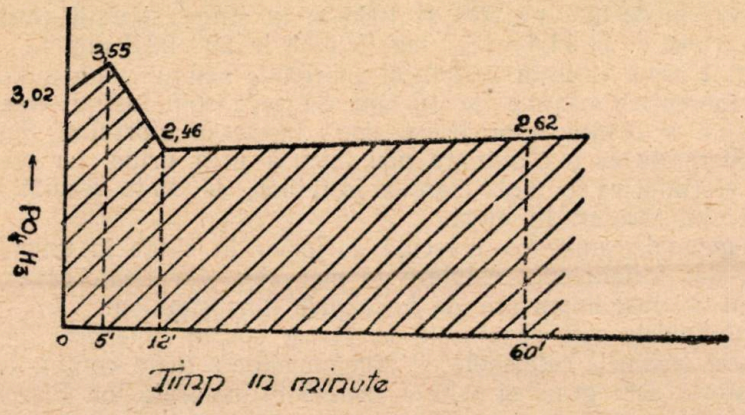


Fig. 1

Corpul sportivului are deci nevoie de energie mecanică multă, în timp foarte scurt. Această energie, care se manifestă sub forma contracţiei muşchilor, cu efectuarea consecutivă de lucru mecanic, provine din degradarea compuşilor fosforici din muşchi.

Se consideră în general glucidele ca fiind substanţele energetice principale din organism. Nu au însă cea mai mare importanţă, deoarece au un rol întrucîtva secundar în contracţia musculară, rolul cel mai important fiind deţinut de compuşii fosforici.

In stare normală, se găseşte în muşchi acidul adenosintrifosforic (ATF) de care am mai amintit. In momentul efectuării efortului miochinaza din muşchi acţionează asupra ATF şi-l descompune :

$$ATF + H_2O \longrightarrow ADF + PO_4H_3 + 12\,000 \text{ calorii}$$

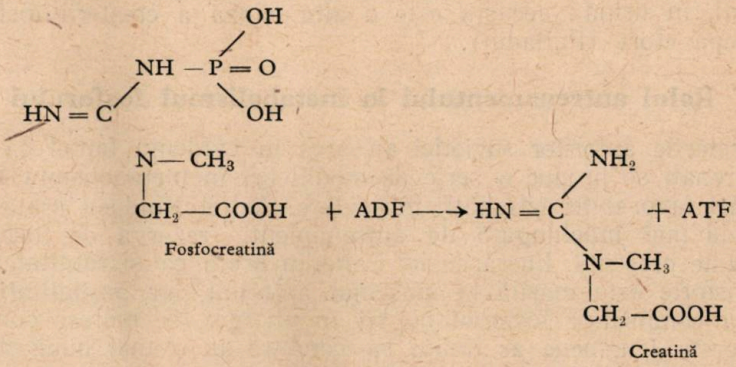
Aşadar prin ruperea unei legături fosfat, bogată în energie se obţine energia necesară contracţiei ; acidul adenosintrifosforic este singurul compus în organism care îndeplineşte tripla condiţie :

a) de a se descompune în timp foarte scurt cu cedarea unei cantităţi mari de energie ;

b) de a ceda direct această energie — fără intermediari — miozinei musculare, care-o foloseşte spre a se contracta ;

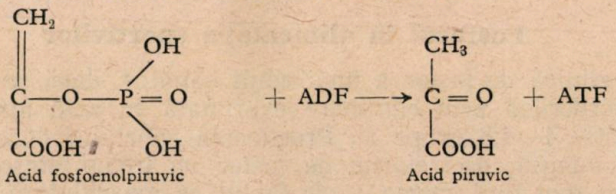
c) de a se reface relativ uşor, reluînd procesul de la început.

Refacerea acidului adenosintrifosforic are loc tot în mușchi cu ajutorul altui compus fosforic: *fosfocreatina* care se descompune în creatină și acid fosforic, cu cedare de energie, pe seama căreia o mare parte din acidul adenosindifosforic trece în adenosintrifosforic, în felul următor:



In mușchi rămîne o parte din ADF și creatina. Pentru refacerea ATF și fosfocreatinei, este nevoie de o altă cantitate de energie. De-abia acum intervin glucidele în reacție: prin faza anaerobă de degradare, în care apare de asemenea acidul fosforic, glicogenul este descompus pînă la acidul fosfoenolpiruvic și energie.

In prezența acidului adenosintrifosforic, gruparea fosfat trece asupra lui, rezultînd ATF și acid piruvic, care se transformă în acid lactic. In felul acesta tot acidul adenosintrifosforic este refăcut.



Pentru refacerea fosfocreatinei, cu ajutorul energiei liberate de degradarea glicogenului, creatina se unește cu o moleculă de acid fosforic, care provine din descompunerea fosfolipidelor. Astfel se explică descreșterea cantității de fosfolipide din mușchi după efort, precum și mobilizarea lor în sînge în timpul efortului.

La sportivi, creșterea fosfatidelor are loc chiar înainte de efort, în minutele premergătoare startului.

Astfel Iakovlev a arătat că în sînge fosfolipidele cresc cu 6—8 mg% înainte de un meci, din cauza proceselor nervoase reflexe; pentru a evita orice efort sportivii sînt siliți să stea culcați 2 ore și totuși creșterea fosfolipidelor se produce și în aceste condiții înainte de meci. Aceasta este o dovadă directă a reglării corticale a proceselor biochimice din organism.

După savantul sovietic Ferdman, în timpul contracției s-ar produce o descompunere și mai înaintată a ATF cu liberare mult mai mare de energie:

$$ATF \longrightarrow \text{Acid adenilic} + 2\ PO_4H_3 + 24\,000 \text{ calorii}$$

Cantitatea relativ mare de acid fosforic ce se formează în cursul contracţiei este utilizată aproape în întregime, în timpul repausului ce urmează după efort, la re-sintetiza ATF şi acidul creatinfosforic. Uneori însă, acidul fosforic liber trece din muşchi în sînge şi de aci, sub formă de fosfaţi, în urină ; aceasta este o altă cauză a creşterii fosforului în urină după efort (Palladin).

Rolul antrenamentului în metabolismul fosforului

Cercetările autorilor sovietici au scos în evidenţă faptul că la sportivii antrenaţi se produc o serie de modificări în metabolismul fosforului, cu urmări favorabile activităţii musculare. Astfel Koldaev arată că după o perioadă mai îndelungată de antrenament, rezerva de fosfatide din muşchi este crescută. Lucrările lui Palladin arată că şi cantitatea de acid creatinfosforic este mărită la muşchiul antrenat, iar posibilităţile de resinteză a compuşilor fosforici bogaţi în energie, se măresc considerabil. Toate aceste fenomene ar trebui să conducă la o mai bună utilizare a PO_4H_3 în muşchi şi o pierdere mai mică prin urină ; or aceasta este tocmai ceea ce se constată : după un efort standard, cantitatea de fosfaţi eliminată prin urină este mai mică la sportivul antrenat.

In fine, deoarece se ştie că ficatul sportivilor antrenaţi se adaptează să ardă în proporţie mare acidul lactic pînă la CO_2 şi apă, este de presupus că şi pierderea de fosfat din sistemul tampon din sînge — datorită cantităţilor mari de acid lactic după efort — va fi mai mică la aceşti sportivi.

Fosforul în alimentaţia sportivilor

Nevoia zilnică de fosfor a unui adult sănătos, dacă se socoteşte compensarea pierderilor prin eliminare exprimată în acid fosforic liber este de aproximativ 4—4,3 gr pe zi. Practicarea sportului duce însă la o eliminare mai intensă, deci efortul de fosfor va trebui crescut. La sportivi trebuie să se mai ţină seama şi de faptul că musculatura se dezvoltă în cursul perioadei de antrenament şi că o însemnată cantitate de acid fosforic este întrebuinţată la formarea noilor proteine musculare.

Incă din 1929 Cerneakovski a observat că prin administrarea de fosfaţi acizi se poate lupta împotriva oboselii la sportivi. Experienţe mai noi (arătate de Krestovnikov) arată că prin adăugarea de fosfaţi acizi la alimentaţia unei grupe de înotători s-au obţinut performanţe mai bune în comparaţie cu altă grupă cu alimentaţie obişnuită.

La alergători şi la jucătorii de fotbal, administrarea înaintea competiţiei a unor săruri ale PO_4H_3 asociate cu clorură de sodiu are o acţiune favorabilă ; se observă o transpiraţie mai puţin abundentă şi o stare generală mai bună a sportivului.

Pentru a se obţine însă un rezultat satisfăcător, administrarea de fosfor nu se va face numai cu cîteva ore înainte de efort, ci într-o perioadă de lungă durată. Numai în acest fel organismul se va putea îmbogăţi în compuşi fosforici energetici, de care sportivul are atîta nevoie şi se vor putea forma rezervele de fosfatide necesare în timpul efortului.

Tabelul III

Conținutul în fosfor al unor alimente

	Fosfor	Acid fosforic
Brînză albă	0,7 gr %	2,21 gr %
Cacao	0,71	2,21
Ciocolată	0,453	1,43
Nuci uscate curățate	0,358	1,13
Carne de vacă	0,2—0,3	0,63—0,95
Ouă	0,224	0,71
Piine neagră	0,175	0,55
Fasole fiartă	0,138	0,43
Slănină afumată	0,108	0,34
Mazăre (conserve)	0,095	0,30

Este preferabil ca fosforul să fie dat sub forma compușilor săi organici dintre care menționăm: lecitină, glicerofosfatul de cazeină și inositohexofosfatul de calciu (fitină). Acestea se pot găsi ca preparate medicamentoase.

Fosforul se găsește tot sub formă de compuși organici, într-o serie de alimente curente și ușor de procurat. Tabelul III dă conținutul în gr % al unora din ele.

Inafară de acestea, compuși fosforici se mai găsesc în cantiate mare în splină, rinichi, creier, inimă de porc și de vacă, în raci, pește, icre; dintre fructe în special rodiile și căpșunile conțin fosfor relativ mult.

Aplicînd cele expuse mai sus, să analizăm conținutul în compuși fosforici al alimentelor conținute într-un menu alcătuit pentru sportivi. Este vorba de proiectul de menu alcătuit pentru cantonamentul lotului de atletism, în vederea Campionatului internațional al R.P.R. 1949. Menu-ul este dat pentru 7 zile; 3 zile luate la întîmplare ne dau o medie de 2,95 gr fosfor ceea ce reprezintă o cantitate de acid fosforic de 9,32 gr pe zi. Considerînd efortul deosebit pe care-l depune un sportiv — în special pentru sportul de performanță în perioada de antrenament intens — această rație nu e prea mare.

La o rație de fosfor mărită se poate ajunge prin alimentare cu mai multe brînzeturi, ouă, carne ușor de digerat (vițel, pasăre, iaurt etc.). Ținîndu-se seama de importanța deosebită a compușilor fosforici în organism este bine să se aibă în vedere prezența lor în cantități mari în rațiile alimentare ale sportivilor.

BIBLIOGRAFIE: Acad. A. Palladin — Manual de chimie biologică trad. 1949. Prof. B. Iakovlev — Teoria și practica culturii fizice Nr. 9, p. 22, 1952 (trad.).

Intîlnirea de schi dintre reprezentativele sindicale ale R. P. Romîne și R. P. Bulgare

Prof. Gh. Mitra
antrenor de stat

In zilele de 28—31 martie a. c. s-a desfășurat în localitatea Vasil Kolarov-R. P. Bulgaria, întîlnirea între echipele reprezentative de schi sindicale ale Republicii Populare Romîne și Republicii Populare Bulgare.

Prima întîlnire la schi între cele două reprezentative sindicale a constituit un eveniment sportiv de seamă, fiind urmărit cu viu interes de către sportivii din R.P. Bulgară și R.P. Romînă. Această întrecere a prilejuit pentru schiorii din ambele echipe ocazia unui prețios schimb de experiență, putînd în același timp să se tragă o serie de învățăminte în legătură cu activitatea viitoare.

Organizată la probele de coborîre, slalom special, fond 18 km și ștafeta 4 x 10 km, după un protocol aparte, cuprinzînd prevederi neobișnuite pînă acum în întrecerile de schi, întîlnirea a fost cîștigată de către reprezentativa sindicală a R. P. Romîne. Echipa sindicală a R. P. Romîne a totalizat după disputarea celor patru probe, un număr de 4074,88 puncte față de 4005,70 puncte totalizate de către formația sindicală a R. P. Bulgaria. Dintre cele 4 probe, 3 au fost cîștigate — individual și pe echipe — de către schiorii romîni, iar una — slalomul special — de către schiorii bulgari.

I. APRECIEREA REZULTATELOR

Rezultatele acestei întîlniri constituie o frumoasă performanță realizată de către schiorii noștri care arată că în acest an au muncit mai temeinic, reușind să realizeze un progres vădit.

In anii din urmă, schiorii noștri s-au mai întîlnit cu cei bulgari, în cadrul mai multor concursuri internaționale — J.M.U. de la Poiana Stalin, Jocurile olimpice de la Oslo 1952, Jocurile mondiale universitare de la Semering 1953 etc. Cu toate că în aceste întreceri, nu a interesat rezultatul direct dintre două echipe, echipele reprezentative participînd cu formații inegale și la probe diferite, iar clasamentele întocmindu-se numai individual, vom face totuși unele constatări, în legătură cu raportul de forțe existent în trecut între schiorii romîni și schiorii bulgari, trăgînd unele concluzii în legătură cu progresul înregistrat de către schiul nostru.

Astfel, la Jocurile mondiale universitare de iarnă organizate la Poiana Stalin în anul 1951 locurile ocupate de cei mai buni schiori romîni și schiori bulgari sînt următoarele :

La slalom special :

1. Bîră Mihai	R. P. R.	1 min 33 sec 07
2. Dragev D.	R. P. B.	1 min 38 sec 02

La coborîre :

3. Papangheloff Peter	R. P. B.	1 min 53 sec 09
4. Lupan Nicolae	R. P. R.	1 min 55 sec 07

La slalom uriaș :

4. Dimitrov Gh.	R. P. B.	2 min 04 sec 07
5. Papangheloff P.	R. P. B.	2 min 06 sec 04
13. Sulică Dumitru	R. P. R.	2 min 08 sec 00

Fond 18 km:

6. Stoev Boris	R. P. B.	1 h 09 min 03 sec
9. Frăţilă Dumitru	R. P. R.	1 h 10 min 09 sec

Ştafeta 4 × 10 km:

2. R. P. R.	3 h 20 min 54 sec
3. R. P. B.	3 h 21 min 15 sec

La jocurile olimpice de iarnă organizate la Oslo în anul 1952, locurile ocupate de cei mai buni schiori bulgari şi romîni sînt:

Fond 18 km:

39. Enache C.	R. P. R.	1 h 11 min 10 sec
42. Stoev B.	R. P. B.	1 h 11 min 46 sec
49. Gruev V.	R. P. B.	1 h 12 min 43 sec
50. Staicov	R. P. B.	1 h 14 min 35 sec

şi încă un fondist bulgar pe locul 60 si apoi al doilea schior romîn.

Ştafeta 4 × 10 km:

10. Echipa R. P. R.

Echipa R. P. B. a abandonat. Ea a fost condusă în toate schimburile de echipa R.P.R.

Slalom uriaş:

45. Bîră Mihai	R. P. R.	2 min 53 sec 00
53. Dimitrov Gheorghe	R. P. B.	2 min 59 sec 05
54. Scărneciu Radu	R. P. R.	3 min 00 sec 02

şi încă doi concurenţi romîni apoi al doilea concurent bulgar.

Slalom special (rezultatele primei manşe):

32. Dimitrov Gh.	R. P. B.	67 min 00
41. Bîră M.	R. P. R.	69 min 05
47. Dragev D.	R. P. B.	71 min 01

In manşa a doua a intrat numai concurentul Dimitrov Gh.

In jocurile mondiale universitare de la Semering organizate în anul 1953, situaţia se prezintă mai evident în avantajul schiorilor bulgari.

Iată rezultatele:

Coborîre:

7. Atanasov D.	R. P. B.	2 min 09 sec 08
9. Voroschin Gh.	R. P. B.	2 min 14 sec 00
14. Voiculescu Gh.	R. P. R.	2 min 17 sec 06

Slalom special:

10. Voroschin Gheorghe	R. P. B.	1 min 29 sec 05
14. Caşa Ion	R. P. R.	1 min 33 sec 08

Fond 18 km:

12. Staicov Ivan	R. P. B.	1 h 07 min 41 sec
13. Stoev Boris	R. P. B.	1 h 67 min 49 sec
25. Gruev Vasil	R. P. B.	1 h 10 min 12 sec
26. Aldescu Mihai	R. P. R.	1 h 10 min 15 sec

Fond 30 km:

10. Gruev Vasil	R. P. B.	1 h 54 min 02 sec
11. Olteanu Gheorghe	R. P. R.	1 h 54 min 03 sec

Datele prezentate duc în mod neîndoielnic la concluzia că în trecut schiul bulgar se situa la nivelul schiului nostru şi uneori la un nivel ceva mai bun.

Rezultatele obţinute în cadrul concursului organizat în localitatea V. Kolarov arată că în acest an schiorii noştri au marcat un progres mult mai evident decît schiorii bulgari. Acest progres este valabil pentru probele alpine, dar mai ales pentru probele de fond, în care diferenţele de timp între cei mai buni schiori ai noştri şi cei mai buni schiori bulgari sînt foarte mari.

In această întrecere, ambele reprezentative au prezentat echipe egale, 8 concurenţi pentru probele alpine şi 6 concurenţi pentru probele de fond. In clasamentul pe echipe a contat timpul celor mai buni 5. Clasamentul pe echipe a fost întocmit pe baza unui sistem de punctaj, pe care-l considerăm mult mai just decît cel folosit în mod obişnuit, prin adunarea punctelor acordate pe baza locurilor ocupate în clasamentul diferitelor probe.

Punctele după acest sistem se acordă componentelor fiecărei echipe, la probele de fond, pe baza tabelelor de punctaj prevăzute în regulamentul de schi; la proba de ştafetă, după aceleaşi tabele, punctele înmulţindu-se cu trei; la proba de coborîre, pe baza tabelei de punctaj pentru coborîre, înmulţindu-se cu 2 şi apoi scăzîndu-se din 240; la slalom pe baza tabelei de punctaj pentru slalom, înmulţindu-se cu 4 şi apoi scăzîndu-se din 240. In felul acesta primul clasat la fiecare probă primeşte 240 puncte, iar ceilalţi un număr mai mic, în raport cu diferenţa de timp faţă de a primului clasat.

II. REZULTATELE INTILNIRII

Rezultatele parţiale şi finale ale acestei întreceri sînt:

Ştafeta 4 × 10 km:

1. *Echipa sindicală a R. P. R. compusă din:*

Crăciun Moise	38 min 13 sec
Aldescu Manole	36 min 15 sec
Olteanu Gheorghe	39 min 19 sec
Enache Constantin	38 min 40 sec
	2 h 32 min 27 sec = 720 puncte

2. *Echipa sindicală a R. P. B. compusă din:*

Stoian Păunov	38 min 10 sec
Gruev Vasil	39 min 25 sec
Covacev Boris	39 min 54 sec
Stoev Boris	43 min 21 sec
	2 h 40 min 50 sec = 644,70 puncte

Cel mai bun timp realizat pe distanţa de 10 km Aldescu Manole R.P.R. 36 min 15 sec.

Fond 18 km:

1. Enache Constantin	R. P. R.	1 h 22 min 00 sec = 240,00 puncte
2. Crăciun Moise	R. P. R.	1 h 24 min 07 sec = 233,20 puncte
3. Stoev Boris	R. P. B.	1 h 25 min 08 sec = 230,60 puncte
4. Aldescu Manole	R. P. R	1 h 26 min 23 sec = 226,90 puncte
5. Gruev Vasil	R. P. B.	1 h 27 min 07 sec = 224,70 puncte
6. Covacev Boris	R. P. B.	1 h 27 min 36 sec = 223,20 puncte
7. Cimpoia Ion	R. P. R.	1 h 28 min 58 sec = 219,10 puncte
8. Păunov Stoian	R. P. B.	1 h 30 min 00 sec = 216,00 puncte
9. Stevcev Alexandru	R. P. B.	1 h 30 min 28 sec = 215,60 puncte
10. Frăţilă Dumitru	R. P. R.	1 h 31 min 11 sec = 212,50 puncte
11. Olteanu Gheorghe	R. P. R.	1 h 31 min 27 sec = 212,70 puncte
12. Chimov Constantin	R. P. B.	1 h 32 min 48 sec = 207,60 puncte
Reprezentativa sindicală	R. P. R.	1 131,7 puncte
Reprezentativa sindicală	R. P. B.	1 109,1 puncte

Coborîre :

1. Cristoloveanu Gh.	R. P. R.	2 min 12 sec 09	240,00 puncte
2. Bîră M.	R. P. R.	2 min 17 sec 00	234,12 puncte
3. Voroschin Gh.	R. P. B.	2 min 17 sec 07	233,12 puncte
4. Dimitrov Gh.	R. P. B.	2 min 19 sec 02	230,98 puncte
5. Pandrea N.	R. P. R.	2 min 19 sec 06	230,40 puncte
6. Anghelov P.	R. P. B.	2 min 20 sec 00	229,84 puncte
7. Atanasov D.	R. P. B.	2 min 23 sec 02	225,26 puncte
8. Dişcov N.	R. P. B.	2 min 24 sec 00	224,10 puncte
9. Berghel H.	R. P. R.	2 min 24 sec 03	223,66 puncte
10. Ionescu V.	R. P. R.	2 min 26 sec 05	220,52 puncte
11. Berindei I.	R. P. R.	2 min 26 sec 06	220,38 puncte
12. Bucur M.	R. P. R.	2 min 29 sec 06	216,08 puncte
13. Bîrsan Ion	R. P. R.	2 min 31 sec 04	213,50 puncte
14. Pricov Gh.	R. P. B.	2 min 33 sec 00	211,20 puncte
15. Anghelov Gh.	R. P. B.	2 min 33 sec 05	210,48 puncte
16. Mitzev Gh.	R. P. B.	2 min 49 sec 00	188,28 puncte

Reprezentativa sindicală R. P. R. 1 148,70 puncte
Reprezentativa sindicală R. P. B. 1 143,30 puncte

Slalom special:

		Manşa I	*Manşa II*	*Timp total*	*Puncte*
1. Dimitrov Gh.	R. P. B.	69 min 04	65 min 01	134 min 05	240,00 puncte
2. Pandrea N.	R. P. R.	73 min 03	65 min 07	139 min 00	232,08 puncte
3. Vringov L.	R. P. B.	69 min 09	70 min 00	139 min 06	231,00 puncte
4. Mitrev Gh.	R. P. B.	70 min 06	69 min 04	140 min 00	230,23 puncte
5. Dişcov N.	R. P. B.	68 min 00	74 min 04	142 min 04	225,04 puncte
6. Cristoloveanu Gh.	R. P. R.	78 min 04	66 min 04	144 min 08	221,92 puncte
7. Bîră M.	R. P. R.	79 min 04	68 min 02	147 min 06	216,92 puncte
8. Bucur M.	R. P. R.	75 min 08	80 min 02	156 min 00	202,08 puncte
9. Berindei I.	R. P. R.	80 min 05	75 min 08	156 min 03	201,56 puncte
10. Ionescu V.	R. P. R.	76 min 05	81 min 01	157 min 06	199,28 puncte
11. Berghel H.	R. P. R.	76 min 08	83 min 08	160 min 05	193,96 puncte
12. Lazarov L.	R. P. B.	97 min 04	70 min 04	167 min 08	181,28 puncte

Reprezentativa sindicală R. P. R. 1 108,60 puncte
Reprezentativa sindicală R. P. B. 1 074,48 puncte

Rezultat final:

1. Reprezentativa sindicală R. P. R. 4 074,88 puncte
2. Reprezentativa sindicală R. P. B. 4 005,70 puncte

III. DESFĂŞURAREA CONCURSULUI

1. Pîrtiile de concurs

Cele patru probe au fost organizate pe pîrtiile din V. Kolarov, centru de iarnă, situat în munţii Rodope, 1600 m altitudine, unde se mai găsea la acea dată zăpadă în condiţii satisfăcătoare.

Pîrtiile pe care s-au desfăşurat probele şi în special cele alpine au fost relativ uşoare, fără denivelări şi accidente de teren prea dificile.

Pîrtia de coborîre, în lungime totală de aproximativ 2200 m, cu o diferenţă de nivel de aproximativ 450 m, trecea în întregime prin pădure. Ea prezenta spre partea finală o serie de hopuri; panta în această porţiune neavînd o cădere prea mare, hopurile nu prezentau probleme prea importante. De asemenea avea şi 4 viraje, dintre care unul singur mai strîns.

Pîrtia de slalom măsura aproximativ 500 m, cu o diferenţă de nivel de circa 180 m. Nici această pîrtie nu prezenta accidente de teren prea deosebite. Singurele două terase schimbau aspectul ei.

Pe această pîrtie au fost marcate 64 porţi, în combinaţii relativ simple, cu excepţia a trei combinaţii mai încurcate. Felul de aranjare a porţilor permitea dezvoltarea unei viteze normale pentru o cursă de slalom. Singura excepţie de la această regulă a făcut-o cele trei combinaţii amintite mai sus, care înfrînau brusc viteza şi schimbau total aspectul anterior al slalomului.

Aceste porţi au scos din cursa pentru primul loc, în prima manşă, o serie de concurenţi buni, care s-au avîntat şi au încercat să meargă la viteza maximă a slalomului. Printre aceştia se numără Cristoloveanu Gh., Bîrsan Ion (R.P.R.) şi Voroschin Gh. (R.P.B.).

Datorită zăpezii moi, în cea de a doua manşă pîrtia a prezentat o serie de talazuri.

Pîrtiile pe care urmau să se desfăşoare probele de fond (18 km şi ştafetă) au fost schimbate datorită topirii zăpezii. Ele evoluau în cea mai mare parte prin pădure. Nu au avut urcuş în cantitate suficientă.

2. Condiţii de zăpadă

Datorită datei tîrzii la care s-a organizat concursul, toate cursele s-au desfăşurat în condiţii de zăpadă specifice curselor de primăvară — zăpadă prea înmuiată de soare şi de ploaie şi variată, în funcţie de faptul dacă pîrtia trecea prin pădure sau prin porţiuni expuse la soare. In timpul desfăşurării unor probe (coborîre şi fond 18 km) a plouat. Aceste condiţii au supus concurenţii de la probele de fond la mari eforturi. O problemă dificilă a constituit-o ceruirea.

3. Probleme tehnice şi tactice

In acest concurs, datorită condiţiilor amintite, problemele tehnice şi tactice mai importante, care se cereau să fie soluţionate de către concurenţii de la probele alpine şi în special la coborîre, au fost:

— o ceruire bună pentru a obţine o viteză de alunecare superioară;

— parcurgerea întregii distanţe într-o poziţie cît mai avantajoasă, în sensul creşterii vitezei (poziţie aerodinamică);

— evitarea săriturilor produse de „hopurile" existente, în felul acesta obţinînd continuitate în alunecare, un echilibru mai bun şi un drum de parcurs mai scurt;

— evitarea derapajului, care aduce după sine micşorarea vitezei, prin eliminarea ocolirilor şi luarea virajelor existente prin păşire;

— alegerea celui mai scurt traseu;

— parcurgerea traseului de slalom într-o viteză mai mică, decît cea care permitea aranjarea porţilor pentru a intra în cele trei combinaţii mai neobişnuite cu o viteză potrivită;

— luarea unor porţi prin schimbare de direcţie prin păşire.

Pentru cursele de fond problemele mai importante au fost:

— ceruirea, o bună tehnică a coborîrilor directe şi a ocolirilor prin pădure şi o mare rezistenţă. Cursa s-a desfăşurat pe parcursul în medie a 1 h 30 min. In condiţii normale o cursă de 18 km se cîştigă cu h—1 h, 10 min.

IV. ASPECTE POZITIVE IN COMPORTAREA CONCURENŢILOR NOŞTRI

In acest concurs schiorii noştri şi în special cei de la probele de fond au luptat cu multă îndîrjire pentru obţinerea victoriei. Faptul că, după prima zi de întreceri, concurenţii bulgari au luat conducerea, a mobilizat şi mai mult pe schiorii reprezentativei sindicale R.P.R., în lupta pentru obţinerea victoriei, le-a mărit simţul de răspundere faţă de rezultate şi a determinat pe fiecare în parte, indiferent de valoarea lui, să caute să obţină un rezultat cît mai bun. In clasamentul pe echipe nu era important numai locul ocupat, ci şi diferenţa de timp dintre concurenţi.

Din punct de vedere al tehnicii şi tacticii, schiorii romîni s-au dovedit a fi mai just orientaţi. Cei mai mulţi dintre coborîtori şi slalomişti au arătat că în condiţiile unui teren de pretenţii mai modeste, ştiu să folosească o tehnică modernă şi o tactică mai bună decît gazdele.

In acest concurs s-au remarcat în special, prin comportarea lor și diferența de timp cu care au reușit să cîștige față de adversar, concurenții: Enache Constantin, Aldescu Manole, Crăciun Moise, Cristoloveanu Gheorghe, Pandrea Niculae și Bîră Mihai.

V. SARCINI PENTRU ACTIVITATEA VIITOARE

Cu toate că această întrecere a fost cîștigată de către concurenții noștri și că în acest concurs s-a dovedit că schiul nostru, în comparație cu cel al bulgarilor, a înregistrat un progres, noi avem încă multe de învățat, pentru a putea deveni pretendenți la locuri mai fruntașe în întîlnirile internaționale de amploare mai mare. Recentele campionate mondiale desfășurate în Suedia, la care au participat și concurenții noștri, ne-au arătat că schiorii noștri au încă o valoare modestă și că sub aspectul pregătirii și al cunoștințelor tehnice și tactice au încă multe lipsuri.

Care sînt problemele spre care trebuie să se îndrepte atenția în munca noastră viitoare?

Schiorii de la probele alpine au arătat că se acomodează și se orientează de multe ori greșit în condiții de concurs noi (terenuri cu alte caracteristici, porți de slalom aranjate în alt gen). In viitor în pregătire trebuie folosite terenuri cît mai diferite, iar porțile de slalom trebuie montate de cît mai multe persoane și în combinații cît mai neobișnuite.

Ei au o viteză de reacție și echilibrare încă înceată. De asemenea, în condiții de dezechilibrare repetate de mai multe ori, le lipsește viteza de reacție și calmul necesar. La a doua dezechilibrare, dacă nu cad, ceea ce se întîmplă mai frecvent, își pierd siguranța, ritmul și ușurința în executarea mișcărilor și lucrează în mod improvizat. Pentru remedierea acestor lipsuri trebuie ca în viitor condițiile de antrenament să fie create prin modul de montare al slalomului și alegerea terenului.

Ei nu pot rezolva mai multe probleme în același timp (echilibrare, viraj executat pe teren accidentat și alegerea traseului). Aceasta se datorește faptului că în procesul de antrenament apar probleme prea simple. In viitor gradarea combinațiilor de porți trebuie să meargă mînă în mînă cu îngreuierea terenului și schimbarea ritmului.

Prea puțini și-au însușit încă, în măsură satisfăcătoare, bazele tehnicei moderne și chiar acei care și-au însușit această tehnică o pot aplica numai în condițiile unui teren ușor accidentat.

In viitor atenția, trebuie îndreptată spre obținerea unei alunecări continue (evitarea desprinderilor cauzate de schimbarea înclinării pantei), tot timpul paralelă, iar cantarea schiurilor în viraj să se facă în mod hotărît, fără a avea momentul de alunecare pe toată talpa. Orientarea genunchilor și a corpului în interiorul ocolirii să fie făcută în mod pronunțat; sincronizarea mișcărilor executate de către diferitele segmente ale corpului; antrenament de mare viteză, obținerea unei mari frecvențe în executarea virajelor, folosirea bețelor pentru echilibrare și în executarea virajelor.

De asemenea trebuie urmărit să se obțină un complex de deprinderi cît mai variate, în legătură cu alunecarea și ocolirea în terenuri cît mai accidentate. Un rol hotărîtor în perfecționarea tehnicii îl au, fără îndoială, materialul de cursă (schiurile, bețele și bocancii), terenurile de antrenament, care prin varietatea lor îmbogățesc cunoștințele și deprinderile schiorilor, modul de pregătire a pîrtiilor pentru antrenament și concursuri.

Schiorii de la probele de fond au și ei o serie de lipsuri importante pe care trebuie să le lichideze în activitatea viitoare.

Astfel, viteza de deplasare este nesatisfăcătoare. In general schiorii noștri fac pe 10 km timpul mediu de 38 minute, timp absolut necorespunzător azi, cînd cei mai buni schiori străini realizează 33—34 minute pe această distanță. Pe distanțele mai lungi 30—50 km, această medie, care reprezintă viteza de deplasare, este și mai mare, 44—46 minute pe 10 km, față de 35—37 minute realizate de cei mai buni concurenți străini. Pentru îmbunătățirea vitezei de deplasare este necesar să se folosească pe o scară mai largă antrenamentele repetate și deplasările în ritm mai mare decît cel de cursă.

Schiorii fondişti nu au suficientă forţă în braţe, iar din punct de vedere tehnic lucrează greşit în împingerea cu beţele (se împinge uşor lateral, în loc să se împingă paralel cu direcţia de înaintare) ; în ciclul unui mers apare un moment de stagnare în faza cînd începe împingerea cu piciorul din urmă.

O altă lipsă esenţială care trebuie înlăturată este aceea că schiorii noştri se antrenează numai pentru o singură distanţă. Aproape toţi participanţii la campionatele mondiale s-au antrenat şi au concurat pe toate distanţele.

Pentru a remedia această situaţie şi pentru a crea condiţii necesare pentru progresul schiului se impune ca Comitetul pentru cultură fizică şi sport, prin Comisia centrală de schi, inspecţia de schi şi asociaţiile sportive, să ia o serie de măsuri :

1. Ingreuierea pîrtiilor existente şi crearea unor pîrtii noi în alte centre ale ţării.

2. Asigurarea amenajărilor necesare pentru a putea utiliza la maximum condiţiile de zăpadă existente la noi (îngheţarea pîrtiilor, îmbunătăţirea reţelei de deservire a pîrtiei — schilift funicular).

3. Luarea de măsuri pentru ca în timpul antrenamentelor şi concursurilor pîrtiile să fie pregătite în condiţii corespunzătoare.

4. Procurarea materialelor de cursă corespunzătoare, de bună calitate şi în cantitate suficientă, pentru a da posibilitatea unui număr mai mare de schiori să practice schiul de competiţie.

5. Exercitarea unui control riguros asupra muncii depuse de către secţiile de schi şi cadrele de antrenori.

6. Crearea condiţiilor pentru ca schiul să poată fi practicat de către copii. Campionatele mondiale au arătat că performanţe mari se pot obţine şi la vîrstă mai mică.

7. Organizarea de concursuri interne săptămînale, pentru a asigura fruntaşilor o activitate competiţională cît mai bogată.

8. Folosirea marilor eforturi în antrenamente.

In încheiere, precizăm că, în faza actuală de dezvoltare a schiului din patria noastră, întîlnirile de acest gen sînt de preferat concursurilor de mare amploare. Ele dau posibilitate să se aleagă un adversar corespunzător gradului de pregătire, stimulează pe concurenţi, ocuparea primului loc fiind un obiectiv realizabil. De asemenea ele pot fi organizate mai des şi cu o participare mai largă.

Privire asupra mișcării sportive în Republica Populară Chineză

Sportul modern există în China de peste treizeci de ani. La început a fost introdus prin școlile misionare create de diferite state imperialiste sau adus de studenții chinezi ce au învățat în America, Germania sau Franța. Este de remarcat că trei sferturi din studenții ce învățau în America, fii de mari moșieri sau ai burgheziei, studiau educația fizică.

Ca urmare, timp de treizeci ani, sportul chinez s-a condus după cel american, din punct de vedere al teoriei, metodelor, sistemului, etc. Imperialiștii străini și în primul rînd cei americani au introdus sportul în China nu pentru că au dorit ca poporul chinez să fie sănătos fizicește, ci dimpotrivă, introducerea sportului de tip americ an nu este altceva decît un instrument al agresiunii americane pe plan cultural.

Guomindanul, ca exponent al imperialismului, feudalismului și al marii burghezii a răspîndit sportul numai în cadrul restrîns al acestor cercuri. Elementele din burghezia națională, care doreau să organizeze sportul chinez și să-l facă cunoscut peste granițe, nu găseau nici un sprijin în aparatul de stat guomindanist sau erau pur și simplu boicotați de aceștia, tocmai pentru a nu propaga sportul pe o latură mai largă. Mișcarea sportivă, chiar în limitele în care exista, nu era organizată de stat. Abia în 1933, s-a înființat pe lîngă Ministerul Educației o direcție de cultură fizică, al cărei rol nu era acela de organizator, ci de control al activității sportive. Astfel orice asociație sau echipă sportivă, care lua ființă, trebuia să aibă asentimentul acestui organ.

Un exemplu de felul cum se desfășura lupta regimurilor reacționare, împotriva afirmării pe plan internațional a elementelor capabile ce existau în domeniul sportului, îl oferă pregătirile care s-au făcut pentru olimpiada din 1948. Deși echipa de fotbal selecționată de „Federația sportivă de amatori" era deja în drum spre Londra, totuși guomindaniștii, pentru a uzurpa și defăima federația, au organizat un nou concurs național pentru a alcătui o altă echipă. Nereușindu-le încercarea, ei au început să lanseze zvonuri calomnioase la adresa federației și a echipei plecată la olimpiadă.

Sporturilor naționale nu li se dădea nici un fel de atenție și importanță, iar cele practicate de oamenii muncii, erau interzise cu desăvîrșire, pentru că dădeau naștere la întruniri sportive, la care participau mase mai mari de muncitori.

Minoritățile naționale nu puteau practica nici acele sporturi care erau legate de munca și existența lor. Astfel în regiunile muntoase, lupta, călăria și tragerea cu arcul, care erau strîns împletite cu munca de zi cu zi a păstorilor, crescătorilor de vite și vînătorilor erau împiedicate de a fi folosite ca întreceri sportive.

În toată această perioadă de reacțiune guomindanistă, performanțele sportive erau de un slab nivel și însăși durata unui record era de mulți ani, ceea ce denota stagnarea în sport. Numai trei ani de activitate sportivă în China Populară, a dus la doborîrea tuturor recordurilor sportive, unele fiind stabilite încă cu 17 și 20 de ani în urmă.

★

Cu totul alta era situația în armata populară de eliberare. Încă din primele zile ale întemeierii ei, sub conducerea directă a tov. Mao-Țze-Dun, s-a tratat sportul ca o parte importantă a instrucției militare. Comandantul suprem al armatei, tov. Ciu De în lucrarea sa „Cu privire la frontul de luptă în raioanele

eliberate", arată că instrucţia ostaşului trebuie să cuprindă trei părţi: intelectuală, fizică şi militară.

În luptele împotriva încercărilor şi în marşul cel mare din perioada primului război revoluţionar civil, în războiul antijaponez şi în cel de al treilea război revoluţionar civil, în orice condiţii grele, activitatea sportivă nu a încetat în armata populară. În anul 1934, într-o situaţie grea, în provincia Chiang Hsi, s-a organizat o competiţie sportivă. In anul 1936, din nou s-a organizat o competiţie sportivă pe întreaga armată, de proporţii mai mari decît cele anterioare. Un mare număr de comandanţi şi ostaşi participau la activitatea sportivă şi la aceste competiţii. În scopul dezvoltării unei mişcări de mase s-au alcătuit echipe sportive care făceau propagandă pentru răspîndirea sportului.

În această perioadă, trupele din toate regiunile, în măsura în care le-a fost permis de împrejurările de atunci, de condiţiile materiale şi geografice, practicau diferite feluri de sport. Astfel, cele care staţionau în regiuni muntoase se ocupau cu alpinismul, cele din cîmpie organizau crosuri, marşuri, concursuri atletice, se perfecţionau în călărie, cele de pe malul apelor practicau înotul şi canotajul.

Toate acestea au creat o bază solidă mişcării sportive în armată.

★

Masele largi ţărăneşti şi muncitoreşti, sub oprimarea îndelungată a unei exploatări crunte, făcută atît de reacţionarii interni cît şi de imperialiştii străini, fără condiţii sanitare şi materiale minime, nici nu se puteau gîndi la o activitate sportivă. Însăşi sănătatea şi forţa fizică a maselor a fost subminată de mizeria, războaiele şi calamităţile, ce au bîntuit China Veche.

★

Odată cu eliberarea Chinei, sub conducerea Partidului Comunist şi a Guvernului Central Popular, a început să se dezvolte în întreaga ţară, mişcarea sportivă a noii democraţii.

La conferinţa pregătitoare a Comitetului de educaţie fizică pe întreaga Chină, ce a avut loc în anul 1950, vice-preşedintele Ciu De şi ceilalţi vorbitori, au arătat importanţa dezvoltării sportului şi drumul pe care se canalizează astăzi sportul de tip nou: sport de mase, sprijinirea şi dezvoltarea sportului naţional, ruperea de sub influenţa americană şi orientarea lui spre sportul ştiinţific sovietic.

Preşedintele Mao-Ţze-Dun a subliniat că trebuie să se dea o mare importanţă problemei sănătăţii tineretului, că trebuie dezvoltată mişcarea sportivă pentru întărirea fizică a poporului.

Un rol important pentru propagarea sportului îl au organizaţiile de tineret. Ele ajută pe profesori şi instructorii de sport să-şi desfăşoare programele de educaţie fizică, creează organizaţii sportive; ele au trimis cadre pentru a organiza cercuri sportive, iar prin gazete şi revistele pentru tineret, au făcut propagandă şi au arătat importanţa mişcării sportive; Liga Tineretului a ajutat organizaţiile sportive să pună bazele multor întreceri. Astfel din 1950 şi pînă în 1953, au participat la diferite întreceri sportive peste 4500000 de oameni ai muncii, în majoritate tineri. Liga Tineretului a ajutat şi a contribuit la crearea Clubului Sportiv, organizaţie pe întreaga ţară, prin care au început să se desfăşoare următoarele discipline sportive: aeronautica, canotajul, motociclismul, alpinismul, crosul, tirul, paraşutismul.

Un alt mijloc de propagandă a sportului îl oferă crearea de caravane şi brigăzi sportive. Încă din 1950, în rîndurile muncitorilor feroviari, a început să fie popularizată mişcarea sportivă cu ajutorul acestor caravane. Ele merg în diferite sectoare de muncă, unde arată feroviarilor importanţa sportului în producţie şi pentru apărarea ţării. O asemenea caravană plecată pe teren, în curs de două luni şi jumătate a dat 65 spectacole cinematografice, a organizat 92 întîlniri de baschet şi volei, a ţinut 74 de consfătuiri tehnice. De asemeni a iniţiat în diferite locuri peste 300 de instructori pentru gimnastica de dimineaţă. Peste 790000 de feroviari şi membri ai familiilor lor, au luat contact direct cu această caravană.

Direcţia Politică a Consiliului Militar Revoluţionar, a hotărît înfiinţarea de brigăzi de agitaţie pentru răspîndirea largă a sportului în armată. Aceste brigăzi, avînd la bază sportivi participanţi la diferite competiţii cu caracter naţional, merg în unităţile armatei, pentru a face demonstraţii, propagandă, etc. Activitatea şi spiritul în care decurge această popularizare, întăreşte entuzias-

mul comandanţilor şi ostaşilor de a participa la mişcarea sportivă. Astfel o brigadă de propagandă a unui raion militar a vizitat 32 unităţi militare, unde a ţinut 104 consfătuiri sportive şi a organizat 143 demonstraţii sportive. În cursul acestei activităţi ei s-au văzut cu mai mult de 200000 de auditori. Tot aşa echipa reprezentativă a unei unităţi a colindat China de Nord-Est, China de Nord, China de Est, China de Sud, China de Nord-Vest. În aceste regiuni au vizitat 25 oraşe, 40 unităţi militare, au organizat 51 consfătuiri şi conferinţe cu elementele sportive active din unităţi, au organizat 157 demonstraţii sportive. Pe lîngă toate acestea au întocmit peste 20 expoziţii cu fotografii despre situaţia desfăşurării mişcării sportive în armată. O asemenea activitate a făcut ca organele de conducere de diferite grade, comandanţi şi ostaşi, să dea şi mai multă atenţie activităţii sportive, să cunoască în mod just orientarea dezvoltării mişcării sportive.

Presa chineză, în scopul de a populariza mişcarea sportivă şi a arăta foloasele introducerii acesteia în viaţa de zi cu zi a oamenilor muncii, publică exemple privind efectele pozitive pe care le are asupra sănătăţii lor educaţia fizică, practicarea sporturilor.

Gimnastica de dimineaţă se bucură de multă popularitate. Aparatele de radio, începînd de la ora 5.30 şi pînă la ora 8, emit programele de gimnastică cu muzică, a căror melodie a devenit cunoscută şi plăcută tuturor. Aceste programe durează 10 minute şi se emit la intervale regulate în orele de mai sus. Ele sînt axate pe specificul diferitelor genuri de muncă. În toate locurile unde lucrează oamenii muncii se văd în fiecare dimineaţă grupuri, care fac gimnastică. Fie la oraşe sau sate, în staţii de căi ferate, oamenii muncii, înainte de începerea lucrului, iau parte la exerciţiile de gimnastică de înviorare.

Înfiinţarea în cursul anului 1952 a Comitetului pentru cultură fizică pe întreaga Chină, a avut un mare rol în dezvoltarea mişcării sportive pe ramuri sportive, în crearea de condiţii bune pentru stimularea sportivilor fruntaşi în obţinerea de performanţe superioare.

Au fost organizate mari concursuri sportive pe regiuni, campionii respectivi întrecîndu-se apoi în campionate pe întreaga Chină. La aceste campionate se observă creşterea măiestriei sportive a concurenţilor şi rezultatele din ce în ce mai bune pe care le obţin.

Campionatele naţionale de atletism, gimnastică şi ciclism, pe întreaga Chină, ce s-au ţinut între 2—7 octombrie 1953 la Pekin, au fost prin valoarea şi amploarea lor, cea mai importantă competiţie care a avut loc vreodată în China. Rezultatele obţinute sînt fără precedent în istoria sportului din China. La aceste campionate au fost doborîte 19 recorduri naţionale, din cele 34 probe atletice, dintre care 10 au fost doborîte de băieţi şi 9 de fete. Multe din aceste recorduri durau de 10—20 ani sau chiar de la începuturile practicării atletismului în China Veche. De exemplu recordurile naţionale la 1500 m. plat băieţi, 100 şi 200 m plat fete, aruncarea suliţei fete, săritura în lungime băieţi, durau de 17—20 ani.

În aceste întreceri sportive nu numai unul sau doi sportivi au reuşit performanţe, ci mulţi sportivi au reuşit rezultate excelente, cu mult peste valoarea vechilor recorduri. La competiţii au fost 27 sportivi, băieţi şi fete, care au doborît recordurile la 15 probe atletice şi 9 echipe de ştafetă, băieţi şi fete, care au doborît 4 recorduri naţionale.

Inafară de campioni, chiar şi cei clasaţi pe locurile 3 şi 4 au obţinut performanţe superioare vechilor recorduri. Astfel la următoarele probe, primul şi al doilea clasat au doborît vechile recorduri: 1500 m plat băieţi, 5000 m plat băieţi, 200 m garduri băieţi, 800+400+200+100 m băieţi, aruncarea grenadei băieţi şi fete. La ştafeta 4x100 m fete, chiar a treia echipă clasată, a bătut recordul naţional, iar la 800 m plat fete, primele 4 clasate au întrecut recordul naţional.

La gimnastică, unde China rămăsese cu mult în urmă în trecut, s-a făcut un important pas înainte. Conducătorul echipei sportive sovietice, care a asistat la aceste concursuri, a lăudat echipa feminină chineză de gimnastică, pentru performanţele obţinute.

Cicliştii, bărbaţi şi femei, în cursele disputate pe diferite distanţe, au realizat de asemeni timpuri excelente.

Comitetul pentru cultură fizică pe întreaga Chină, dă de asemeni o importanţă serioasă dezvoltării sportului în rîndurile minorităţilor naţionale şi în regiunile periferice mai slab dezvoltate în această direcţie.

Astfel, poporul Mongoliei interioare, este susţinut şi încurajat în dezvoltarea şi perfecţionarea sporturilor naţionale, pe care înainte nu le putea practica: călăria, luptele şi tragerea cu arcul; Sin Kiang, marea regiune situată în partea de nord-vest a Chinei şi locuită în mare majoritate de minorităţi naţionale, era rămasă mult în urmă, datorită politicii de oprimare dusă de guvernul guomindanist. Comitetul pentru cultură fizică a luat măsuri concrete în ceea ce priveşte punerea unor baze solide în dezvoltarea sportului ca: înfiinţarea organelor sportive de conducere de diferite grade, înfiinţarea de cercuri sportive pe ramuri de sport în şcoli, fabrici, instituţii, armată, creşterea şi antrenarea elementelor active în sport, organizarea permanentă de competiţii şi întreceri sportive, etc.

Roadele acestei munci s-au văzut în marea competiţie sportivă ce a avut loc între 10 şi 16 august 1953. Au luat parte la întreceri 11 minorităţi ca: uiguri, cazaci, uzbeci, tătari, ruşi, mongoli, etc. In total 655 de sportivi formaţi din muncitori, ţărani, păstori, studenţi, ostaşi, etc. In programul acestor întreceri au fost jocuri cu mingea, gimnastică, atletism şi sporturi cu caracter naţional. In toate probele s-a dat dovadă de o pregătire şi disciplină exemplară. In multe probe au fost doborîte rezultatele obţinute în anii din urmă.

Comitetul pentru cultură fizică dă o deosebită importanţă propagandei şi dezvoltării sporturilor naţionale chineze sau ale minorităţilor naţionale. Intrecerile de ridicare a greutăţilor, lupta mongolă, lupta cu pumnii, tragerile cu arcul, scrima şi altele se bucură de o largă popularitate în masă. Competiţii cu aceste ramuri sportive sînt organizate în fiecare an în diferite oraşe din ţară.

Intre 8 şi 13 noiembrie 1953, a avut loc la Tiensin o întrecere în sporturile naţionale, la care au participat peste 800 concurenţi din toate părţile ţării, printre care mulţi din minorităţile naţionale.

La deschiderea acestei competiţii au participat membri ai Guvernului Central Popular, care în cuvîntările lor, au subliniat importanţa ce se dă dezvoltării sportului naţional, din care se poate trage o serie întreagă de foloase, pentru practicarea sportului modern. La lupte, scrimă, box chinezesc, etc., participanţii, au venit cu stiluri diferite, care au constituit bogate izvoare de experienţă pentru toţi concurenţii. Spectatorii au urmărit cu atenţie însufleţitele întreceri ale celor veniţi din toate colţurile ţării pentru a-şi dovedi măiestria. Au avut loc întreceri pe cai, unde concurenţii au făcut exerciţii dificile ca: sărituri peste diferite obstacole, trecerea prin cercuri aprinse, exerciţii acrobatice pe cai sau reuşite demonstraţii de călărie inspirate din tradiţiile populare. Dintre concurenţi, călăreţii mongoli, care sînt socotiţi în China ca maeştri neîntrecuţi, s-au bucurat de o largă popularitate. Participanţii s-au mai întrecut la ridicări de greutăţi, trageri cu arcul la ţintă, lupta cu pumnii (box chinezesc), lupte, scrimă, etc. Aceste probe, în majoritatea lor, sînt foarte dificile, cerînd din partea concurenţilor un antrenament serios, agilitate, prezenţă de spirit, forţă.

Aceste întreceri s-au desfăşurat la un nivel ridicat, s-au bucurat de o largă popularitate în mase şi au constituit un nou prilej de afirmare a numeroaselor talente din popor.

O mare dezvoltare a căpătat mişcarea sportivă în armată. Datorită faptului că masele de ostaşi sînt grupate pe unităţi, mobilizarea şi organizarea lor pe linie sportivă este mult mai uşoară.

In anul 1950, la conferinţa în legătură cu munca de propagandă şi agitaţie educativă şi culturală pe întreaga ţară, s-a luat hotărîrea de a se desfăşura şi mai larg activitatea artistică şi sportivă în armată.

In anul 1951, a avut loc pe întreaga armată întreceri de baschet, volei şi campionate de fotbal. Ca urmare a faptului că fiecare unitate, înainte de a participa la întrecerile finale, a ţinut concursuri de diferite grade, jocul cu mingea a căpătat o şi mai largă dezvoltare şi răspîndire în armată. In majoritatea unităţilor au apărut terenuri pentru aceste sporturi, prevăzute cu utilaj tehnic necesar.

La 1 august 1952, cu ocazia celei de-a 25-a aniversare a înfiinţării armatei populare, a avut loc la Pekin, prima competiţie sportivă pe întreaga armată, de mari proporţii. La această competiţie s-au putut observa rezultatele bune pe care le-a obţinut armata în cei doi ani de la hotărîrea cu privire la desfăşurarea în mare măsură a mişcării sportive. După această mare competiţie sportivă, raioanele militare au format brigăzi de pro-

pagandă pentru sport, care aveau la bază echipele participante la competiţie. La întreceri a participat o mare masă de ostaşi şi ofiţeri; în acelaş timp garnizoanele din diferite locuri au organizat, în concordanţă cu condiţiile geografice şi cerinţele militare, concursuri sportive. Astfel, un raion militar, care a pus îndeosebi accentul pe înot, a ajuns ca în timp de un an peste 90% din militari să stăpînească într-o oarecare măsură tehnica acestei ramuri sportive. Intr-o companie de soldaţi din acest raion, toţi ostaşii au putut să treacă înot un rîu larg de 200 m, cu arma pe spate.

Pe lîngă aceasta, multe unităţi au introdus gimnastica uşoară, sportul la diferite aparate (cal, bară, paralele) etc. Din toate sporturile, cele mai preferate de marea masă de ostaşi şi comandanţi sînt jocurile cu mingea, care sînt cele mai răspîndite.

In momentul de faţă, în medie, pe întreaga armată, în fiecare companie se găseşte o echipă de baschet sau volei. Sînt însă unele locuri unde mişcarea s-a dezvoltat mai mult, unde chiar şi grupele au o echipă de volei sau baschet. In afară de aceasta în unităţile de pe lîngă instituţii sau întreprinderi, gimnastica a devenit o activitate permanentă a ostaşilor şi comandanţilor.

Desfăşurarea largă a sportului cu caracter de masă, a contribuit vizibil la ridicarea rezultatelor sportive.

Anul acesta în cadrul campionatului naţional de fotbal, reprezentativa armatei populare de eliberare a obţinut titlul de campioană pe întreaga ţară.

In cadrul competiţiei de baschet şi volei, reprezentativa armatei a obţinut cele patru titluri de campioni pe întreaga ţară, seniori şi senioare.

Echipa masculină de baschet a obţinut titlul glorios de campion absolut pe întreaga ţară, stîrnind uimirea şi admiraţia participanţilor şi spectatorilor, prin felul cum a ajuns la ridicarea măiestriei sportive.

In cadrul concursurilor de atletism, ciclism şi gimnastică pe întreaga ţară, ţinute la începutul lunii octombrie 1953, în Pekin, reprezentativa armatei de eliberare, a obţinut primul loc la atletism pe asociaţii. Echipele de gimnastică masculine şi feminine, au cîştigat de asemeni campionatul. La ciclism, prin rezultatele strălucite obţinute s-au doborît vechile recorduri naţionale. Din cele 19 recorduri doborîte la această competiţie 12 au fost doborîte de reprezentanţii armatei populare de eliberare. Se menţionează recordul la săritura în lungime băieţi, care s-a menţinut timp de 20 de ani şi cel la aruncarea suliţei fete, care s-a menţinut timp de 18 ani.

La aceste concursuri reprezentativa armatei a obţinut următoarele premii: 23 medalii de aur, 21 medalii de argint şi alte 31 medalii.

In cadrul marei competiţii de sport naţional care a avut loc între 8—12 noiembrie 1953, reprezentativa armatei a participat la ridicarea greutăţii, călărie, lupta cu pumnii, obţinînd rezultate bune. Cinci atleţi ai armatei de eliberare au participat la ridicarea greutăţii. Dintre aceştia patru au fost declaraţi învingători în cadrul categoriei respective. La concursurile de călărie, reprezentanţii armatei populare de eliberare au ocupat primele trei locuri.

Din cele arătate mai sus se observă marea atenţie ce se dă sportului în armată, popularitatea de care se bucură el şi partea activă cu care participă reprezentanţii armatei în concursurile naţionale ce au loc în China Populară, contribuind la realizarea de noi recorduri şi împărtăşind din măiestria lor sportivă şi celorlalţi participanţi la aceste competiţii.

Comitetul pentru cultură fizică, duce o muncă serioasă pentru ridicarea de cadre sportive, de sportivi fruntaşi care să realizeze performanţe de valoare. Astfel, o particularitate a campionatelor naţionale ce au avut loc în octombrie 1953, este că, campionii sînt începători care au realizat rezultate foarte bune după un timp scurt de antrenament.

Astfel campionul naţional la săritura în lungime este un sportiv din armata populară de eliberare, de meserie şofer. El a stabilit un record de 6 m. la o întîlnire sportivă în localitatea Fukien, în august 1952. In aprilie 1953, el a devenit campion al Chinei de Est cu 6,40 m, iar în iulie 1953, a devenit campion al armatei populare de eliberare cu o performanţă de 6,60 m. In cadrul campionatului naţional a sărit 6,93 m, doborînd recordul naţional care dura de 20 ani.

Campioana naţională la 80 m garduri, este o funcţionară de la telefoane, din capitala provinciei Suiüan. In 1951 ea a

alergat 16 s la o întrecere locală de atletism. In 1952, cu ocazia zilei de 1 octombrie a redus timpul la 15 s. In august 1953 a alergat 13,9 s, iar la campionate a realizat un nou record naţional cu timpul de 12,6 s.

La aruncarea greutăţii, fete, campioana armatei, o începătoare antrenată de puţin timp, a stabilit un nou record de 10,345 m. In mai 1953, la Pekin, a aruncat 10,89 m, iar în iulie 1953, la o întîlnire sportivă ţinută în cadrul armatei, a realizat 11,44 m. La campionate ea a aruncat 12,19 m, stabilind un nou şi valoros record naţional. A doua clasată, o elevă de 16 ani, a doborît şi ea recordul naţional cu o aruncare de 11,82 m.

★

In R. P. Chineză se dezvoltă o largă mişcare sportivă de mase. Dezvoltarea mişcării sportive în R. P. Chineză, se face cu creşterea mai rapidă a anumitor ramuri de sport, devenite deja populare. Inafară de sporturile naţionale pe care le practică masele de ţărani şi muncitori, în rîndurile sportivilor şi maselor de tineri de la oraşe, baschetul este cel mai răspîndit. Se practică într-o măsură mai mică volei, înot, atletism şi tenis de masă. Hocheiul, patinajul şi schiul se practică pe scară mai redusă, ţinîndu-se seama şi de clima din China, cu ierni fără zăpadă. Fotbalul este în curs de dezvoltare; cu toate că anul trecut a avut loc un campionat naţional, totuşi numărul echipelor, în special în Nord, este mult mai mic decît în celelate sporturi. Aceasta se reflectă şi în numărul mic de terenuri de fotbal.

Comitetul pentru cultură fizică a trimis înafara graniţelor echipe alcătuite din sportivi de tip nou, care au reuşit cîteva rezultate bune. Pregătirea sportivilor pentru Olimpiadă şi Festival, a fost făcută în cantonamente.

Pentru a contribui la strîngerea legăturilor sportive şi popularizarea sportului sovietic în R. P. Chineză şi la ridicarea măiestriei sportivilor chinezi după modelul sportivilor sovietici, au fost invitate din Uniunea Sovietică echipe de baschet şi gimnastică, care au împărtăşit din experienţa lor tinerilor sportivi chinezi.

Dintre celelalte democraţii populare R. P. Polonă a trimis în 1952 două echipe de baschet masculin şi feminin, care au susţinut întreceri prieteneşti cu diferite echipe de club şi din armată.

Totuşi înafară de echipele de tenis de masă participante la Campionatul mondial de la Bucureşti şi de echipele sportive trimise la Festivalul de la Bucureşti, dintre care cele de baschet şi volei au susţinut cîteva întîlniri şi în U.R.S.S., activitatea sportivă pe plan internaţional este destul de redusă.

Succesul de care se bucură sportul nou în R. P. Chineză, ca şi saltul calitativ pe care îl fac zi de zi sportivii fruntaşi, promit o afirmare rapidă a chinezilor pe plan internaţional.

Intreprinderea Poligrafică Nr. 2 C. 8850

163

Abonamente se primesc la toate oficiile poştale dela oraşe şi sate, prin factori poştali, prin propagandişti, precum şi la Secţiile Raionale de Difuzare a Presei

Preţul Lei 3.—

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

5

ANUL VII 1954

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

Patru ani de muncă rodnică pentru succesul complexului G.M.A. . . . 1

Prof. A. N. Krestovnikov, T. A. Tretilova
Cîteva date cu privire la starea sistemului nervos al scrimerilor . . . 6

Jaki Istvan
Dezvoltarea sistemelor de antrenament în înot 14

Jaki Istvan
Inotul bras 20

Tehnica trecerii gardurilor 25

N. Mustață
Unificarea planificării și evidenței de instruire 31

Prof. Iosif Teodorescu
Considerații asupra educației fizice la elevii nevăzători 42

Dem. Plomaritis
Probleme de tehnica tenisului 49

Vasile Moldovan
Carnet cultural 63

Redacția și Administrația:
București
Str. Aristide Briand Nr. 21
— Tel. 6.29.60 —

Costul unui abonament pe an Lei 36

COPERTA NOASTRĂ

Fotografia reprezintă o cursă în pluton, în care cicliștii caută să stea cît mai mult la adăpostul celor care inițiază atacuri

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURA FIZICA ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL VII **APARE LUNAR** **Nr. 5 — 1954**

Patru ani de muncă rodnică pentru succesul complexului sportiv G.M.A.

In istoria mișcării noastre sportive data de 14 mai 1950 amintește de unul dintre cele mai importante evenimente și anume: introducerea complexului sportiv G.M.A., un eveniment de o deosebită importanță pentru dezvoltarea de masă și pe baze științifice a activității sportive.

Preocuparea deosebită care a existat în anii regimului de democrație populară pentru organizarea unor mari competiții populare inspirate din experiența sportului sovietic, a făcut ca numărul tinerilor muncitori care practică sportul să crească neîncetat. Astfel, dacă la 23 August 1944 existau în țara noastră doar 15.000 sportivi, la competițiile populare organizate în anul 1947 au participat 85.000 de tineri, în 1948 numărul participanților la competițiile de masă a atins 687.000, pentru ca în anul 1949 cifra totală a celor care au luat startul în tradiționalele întreceri de cros, în concursurile Cupei Tineretului Muncitor precum și în campionatele populare să treacă de 1.500.000. Pentru cuprinderea în activitatea sportivă a unui număr atît de mare de tineri și tinere a fost necesară lărgirea bazei materiale a mișcării noastre sportive prin construirea a zeci și sute de terenuri, prin sporirea producției de echipamente și materiale sportive și prin amenajarea unor mari și moderne baze sportive. Instruirea sutelor de mii de participanți la marile competiții populare a fost făcută de cadrele tehnice pregătite în zeci de școli și cursuri speciale.

Competițiile populare au atras în viața stadioanelor un impresionant număr de tineri și tinere, dar ele nu erau organizate sistematic, nu asigurau o continuitate în pregătirea sportivilor, nu se caracterizau cîtuși de puțin printr-un nivel tehnic superior, deoarece preocuparea de seamă era pentru mobilizarea în aceste competiții a unui număr cît mai mare de participanți și nicidecum pentru pregătirea acestor participanți în vederea obținerii unor rezultate tehnice superioare.

Condițiile materiale create, baza de masă pe care o căpătase mișcarea noastră sportivă și mai cu seamă folosirea creatoare a experienței sportului sovietic, au făcut posibilă introducerea la 14 mai 1950 a complexului sportiv G.M.A.

Prin introducerea acestuia s-a urmărit angrenarea oamenilor muncii

într-o continuă, organizată şi multilaterală activitate sportivă, practicată metodic şi pe baze ştiinţifice în scopul măririi capacităţii de muncă a tineretului. De aci se desprind lesne caracteristicile de bază ale complexului sportiv G.M.A. Acest complex are o serioasă bază de masă, fiind accesibil tuturor oamenilor muncii. Prin complexul sportiv G.M.A. se face legătura între sportul de masă şi sportul de performanţe, dispărînd astfel marea diferenţă care exista între nivelul tehnic şi performanţele masei largi de sportivi şi acele ale sportivilor fruntaşi. Prin G.M.A. tineretul este angrenat într-o activitate sportivă continuă necesară pregătirii pentru trecerea tuturor normelor. Avînd la bază toate experienţele făcute în această direcţie precum şi înalta experienţă sovietică, complexul sportiv G.M.A. are un profund caracter ştiinţific. Pentru obţinerea insignei G.M.A. aspiranţii trebuie să treacă o serie de norme generale (obligatorii) şi la alegere. Astfel ei trebuie să ştie să înoate, să schieze, să tragă la ţintă, să alerge — ceea ce imprimă un caracter multilateral pregătirii sportivilor respectivi.

Avînd printre normele obligatorii şi examenul teoretic, complexul sportiv G.M.A. contribuie la educaţia cetăţenească a tineretului.

In cei patru ani care au trecut de la introducerea complexului sportiv G.M.A., în ţara noastră au fost obţinute însemnate succese pe linia realizării scopurilor propuse prin iniţierea acestui complex. In primul rînd trebuie să amintim de faptul că, pînă în prezent au cucerit insigna G.M.A. sute de mii de oameni ai muncii, ceea ce reprezintă o realizare dintre cele mai importante. Lucrul acesta înseamnă că această mare masă de oameni ai muncii din ţara noastră ştiu să înoate, să schieze, să facă exerciţii de gimnastică, să treacă cu uşurinţă şi îndemînare peste obstacole, să tragă la ţintă, să alerge.

Numai în cursul iernii 1953—54 şi-au trecut normele de schi 240.000 aspiranţi, dintre care 80.000 ţărani muncitori. Complexul sportiv G.M.A. a luat o mare extindere în ţara noastră, cuprinzînd mase largi de oameni ai muncii de la oraşe şi sate. Astfel deşi la sate complexul sportiv G.M.A. s-a introdus în anul 1952, în momentul de faţă sînt numai în regiunea Craiova 4.500 purtători de insignă din mediul sătesc iar în regiunile Bucureşti, Constanţa şi Iaşi peste 6.000. De asemeni e bine să arătăm că nu există sat sau comună din regiunile Suceava sau Constanţa ca şi din raioanele Timişoara şi Făget în care să nu fie aspiranţi şi purtători ai insignei G.M.A.

La colectivele sportive săteşti de la G.A.C. Ciba-Nicoleşti (raionul Mureş), G.A.S. Valea lui Mihai (raionul Secuieni) şi S.M.T. Ciorani (raionul Ploieşti) au fost realizări frumoase.

Complexul sportiv G.M.A. face o legătură organică între activitatea sportivă de masă şi sportul de performanţă. Nina Dumbadze, maestră emerită a sportului sovietic spune despre complexul sportiv G.T.O. că este „ucenicia în sport". Acelaşi lucru se poate spune şi despre complexul sportiv G.M.A. Sportivi fruntaşi ca atleţii Daniel Grafenştein, Magdalena Bernaţchi, Ion Paul şi Lucian Purdea, gimnaştii Emilia Vătăşoiu,

Anica Țicu și Alexandrina Penciu, trăgătorii Ion Popovici, Nicolae Cojocaru și Marieta Juverdeanu au făcut primii pași în sport participînd la concursurile pentru trecerea normelor complexului sportiv G.M.A. Aci trebuie să amintim și de faptul că multe dintre normele complexului sportiv G.M.A. gradul II sînt echivalente cu standardurile pentru obținerea clasificării la categoria III-a. De asemeni organizarea în anul 1953 a primului campionat de poliatlon G.M.A. al R.P.R. a contribuit la afirmarea unor noi elemente de valoare precum și la adîncirea caracterului multilateral al multora dintre sportivii noștri fruntași. Toate aceste lucruri au făcut să dispară încetul cu încetul marea diferență de valoare dintre activitatea sportivă de masă și sportul de performanță.

In ceea ce privește pregătirea tehnică a aspiranților s-au înregistrat de la an la an importante progrese. Învățînd din experiența sportului sovietic au fost constituite și în țara noastră centre de antrenament G.M.A. Pot fi date ca exemplu pentru modul în care funcționează centrele de antrenament ale colectivelor sportive Metalul Reșița, Flamura roșie Cisnădie, Progresul Oradea, Avîntul Steaua roșie Bacău și Progresul F. B. București. Multe dintre cadrele tehnice, indiferent de specialitatea pe care o au, sprijină în mod activ pregătirea tehnică a aspiranților. Astfel putem aminti de antrenorii Nic. Tacorian și N. Tomescu la atletism, Constantin Vasiliu, Bogdan Coloman și I. Toth la natație, G. Ioanid la tir, R. Ghiuriţan, P. Steinbach, Burdan Carol la fotbal și alți antrenori din diferite discipline sportive.

Ținînd cont de faptul că pregătirea tehnică este cel mai important obiectiv din munca ce se desfășoară acum pe tărîmul complexului sportiv G.M.A. merită să evidențiem, pentru frumoasele succese obținute în această direcție colectivele sportive Avîntul Simo Geza Tg. Mureș, Metalul Tehnometal Timișoara, Flamura roșie 30 decembrie Arad, Știința Institutul de medicină Iași și Știința Institutul de agronomie Cluj.

Ca urmare a pregătirii asigurate pentru trecerea normelor complexului sportiv G.M.A. a crescut mult și nivelul tehnic al competițiilor sportive de masă și în special al tradiționalelor crosuri de primăvară și toamnă. Odată cu aceasta a crescut și numărul participanților la aceste competiții, participanții fiind recrutați în mare măsură din rîndul aspiranților la insigna G.M.A.

Succesele obținute în cei patru ani care au trecut de la introducerea complexului sportiv G.M.A. nu sînt însă pe măsura tuturor posibilităților materiale și organizatorice de care dispune acum mișcarea noastră sportivă. Acest lucru se reflectă mai ales în ceea ce privește pregătirea tehnică a aspiranților în vederea trecerii normelor complexului. In această direcție mai există încă formalism, se mai petrec încă multe și grave abateri de la regulamentul complexului sportiv G.M.A., nu există în genere o serioasă preocupare pentru respectarea caracteristicilor de bază ale complexului. Și aici ne vom referi la exemple întîlnite de-a lungul celor patru ani care au trecut de la introducerea complexului sportiv G.M.A. pentru ca din ele să învețe cît mai multe toți cei ce se străduiesc pentru progresul și înflorirea mișcării noastre sportive.

La colectivul sportiv Progresul Arta din București există o echipă

de fotbal ai cărei jucători nu ştiu cu toţii să înoate. In loc să înveţe această disciplină sportivă în vederea trecerii normei din cadrul complexului sportiv G.M.A. s-au dus la concurs numai jucătorii care ştiau să înoate şi după ce au trecut norma respectivă au mai concurat odată ...şi pentru ceilalţi echipieri. La S.M.T.C.F. Craiova au fost găsite aspirante care şi-au completat singure normele în carnetele de aspirant, semnînd şi pentru deţinătoarea carnetului şi pentru secretara de concurs şi pentru preşedinta comisiei de pregătire şi examinare. In Regiunea Autonomă Maghiară în care s-au obţinut însemnate succese pe linia complexului sportiv G.M.A. s-au petrecut şi abateri de la regulamentul complexului, înlocuindu-se fără aprobarea prealabilă, norma de înot. Grave abateri de la regulamentul complexului au fost sezisate şi în ceea ce priveşte organizarea examenelor de control care au fost făcute formal (ex. la Cluj).

In multe cazuri nu s-au respectat prevederile regulamentului referitoare la timpul în care trebuie trecute normele pentru G.M.A. gradul I (exemplu la Iaşi), iar în alte părţi s-au sezisat organizarea unor „concursuri fulger" în urma cărora aspiranţii deveneau purtători ai insignei G.M.A. ...într-o săptămînă.

O altă deficienţă deosebit de serioasă în activitatea desfăşurată pe linia complexului sportiv G.M.A. o constituie slaba preocupare de care dau dovadă multe dintre cadrele tehnice pentru pregătirea aspiranţilor în vederea trecerii normelor. In general cadrele tehnice calificate se ocupă numai de pregătirea tehnică a sportivilor în disciplina respectivă, neglijînd pregătirea pentru trecerea normelor complexului, pregătire care în fond contribuie la însăşi desăvîrşirea măiestriei sportivilor indiferent de sportul pe care îl practică. In general pregătirea aspiranţilor neîncadraţi în secţii este lăsată pe seama unor cadre tehnice necalificate, a instructorilor obşteşti care cu toată rîvna de care dau dovadă nu pot să asigure o pregătire corespunzătoare aspiranţilor G.M.A. Aşa se petrec lucrurile la colectivele sportive Metalul 23 August, Flacăra Ploieşti, Metalul Mao Tze-dun, Flamura roşie Buhuşi, etc.

O altă deficienţă care explică dezvoltarea necorespunzătoare a complexului sportiv G.M.A. o constituie slaba muncă de propagandă desfăşurată în această direcţie. Pretutindeni aproape toate materialele de propagandă se prezintă într-o stare inadmisibilă. Inscripţiile făcute pe panourile G.M.A. au fost şterse de ploi, afişele au fost acoperite de alte afişe aşa că în momentul de faţă agitaţia vizuală e aproape inexistentă.

Un fapt deosebit de grav îl constituie slaba preocupare a unor asociaţii sportive cum ar fi Metalul, Flacăra, Minerul şi Flamura roşie pentru activitatea dusă pe linia complexului sportiv G.M.A.

La aniversarea a patru ani de la introducerea în ţara noastră a complexului sportiv G.M.A. putem afirma cu toată tăria, cu cunoaşterea clară a tuturor lipsurilor existente, că prin complexul G.M.A. s-a făcut un mare pas înainte pe drumul dezvoltării mişcării noastre sportive. Complexul G.M.A. a legat activitatea sportivă de masă de sportul de performanţă creînd condiţiile necesare efectuării unui salt calitativ. Ca urmare a extinderii complexului G.M.A. a fost introdusă în ţara noastră clasificarea

sportivă, imbold puternic în munca sportivilor pentru obținerea unor rezultate superioare.

In fața activității desfășurate pe tărîmul complexului sportiv G.M.A. se deschid luminoase perspective. Învățînd din experiența muncii desfășurate în cei patru ani care au trecut de la introducerea complexului, avem datoria să intensificăm eforturile noastre în vederea obținerii unor succese și mai importante. Obținerea acestor succese este indisolubil legată de îmbunătățirea muncii de pregătire tehnică prin activizarea și buna organizare a centrelor de antrenament, de respectarea întocmai a prevederilor regulamentului, de intensificarea muncii de propagandă pentru atragerea în complexul sportiv G.M.A. a noi mase de tineret.

Învățînd permanent din bogata și glorioasa experiență a sportului sovietic să muncim cu forțe înzecite pentru succesul complexului sportiv G.M.A., baza educației fizice multilaterale a tineretului din țara noastră.

Cîteva date cu privire la starea sistemului nervos al scrimerilor *)

Prof. A. N. KRESTOVNIKOV
T. A. TRETILOVA
Candidat în ştiinţe biologice

Scrima, ca şi celelalte ramuri de sport, este un mijloc preţios pentru educarea fizică multilaterală a sportivilor.

Conţinutul caracteristic al scrimei, manifestat în parte în procesul de antrenament şi conturat în mod deosebit în procesul concursului, este lupta — angajarea a doi adversari cu arma în mîini. Aceasta creează condiţii favorabile pentru perfecţionarea unor calităţi preţioase ca perseverenţa, voinţa de a învinge, rapiditatea orientării, viteza reacţiei motrice, îndemînarea şi iuţeala mişcărilor.

Dezvoltarea acestor calităţi se desfăşoară treptat, în procesul de antrenament. Modificările principale şi hotărîtoare din acest proces sînt cele care se produc în sistemul nervos şi mai ales în sectorul lui superior — scoarţa cerebrală.

Lucrările consacrate problemei studierii sistemului nervos al scrimerilor sînt relativ puţine. E. B. Kossovskaia a studiat cronaxia muşchiului biceps brahial la cei mai buni scrimeri ai Uniunii Sovietice. A. T. Puni a determinat simţul musculo-articular al articulaţiilor metacarpiană şi a cotului. I. P. Baicenko s-a ocupat cu cercetarea sensibilităţii proprioceptive în articulaţiile umărului şi cotului. Viteza contracţiilor musculare la scrimer a fost studiată de M. G. Sarîcev, care a observat o mai mare viteză în mişcări a membrelor superioare în comparaţie cu membrele inferioare.

Cercetînd în procesul antrenamentului, frecvenţa pulsului la scrimeri, I. P. Baicenko a ajuns la concluzia că aceştia sînt supuşi unei modificări a sistemului nervos vegetativ, modificare orientată înspre predominarea sistemului nervos parasimpatic.

In vederea stabilirii stării sistemului nervos la scrimeri, am luat sub observaţie două grupe; un grup de scrimeri-juniori în vîrstă de 14—18 ani, care urmează cursurile şcolii sportive (25 persoane); al sub observaţie două grupe: un grup de scrimeri-juniori în vîrstă de 19—30 ani (19 persoane). Toate observaţiile s-au făcut în decurs de doi ani.

Metodele de cercetare

Pentru determinarea stării sistemului nervos la scrimeri am folosit: a) determinarea cronaxiei motrice a muşchilor biceps şi triceps brahiali,

*) Articol apărut în „Teoria i praktika fiziceskoi kulturî" Nr. 11, 1953

drept şi stîng, înainte şi după lecţia de scrimă (în diferitele perioade ale antrenamentului) ; b) determinarea vitezei reacţiei motrice la excitaţia vizuală, auditivă şi tactilă ; c) studierea sistemului nervos vegetativ prin luarea pulsului în repaus, stabilirea probei oculo-cardiace şi orto-statice.

Rezultatele cercetărilor

Cronaxia motrică a muşchilor brahiali

Mărimea cronaxiei motrice a muşchilor biceps şi triceps brahiali la scrimerii-juniori la începutul perioadei de instruire, nu s-a deosebit prin nimic de mărimea cronaxiei acestor muşchi indicată în literatura de specialitate.

Examenele ulterioare ale mărimii cronaxiei motrice a muşchilor biceps şi triceps brahiali drept şi stîng, examene efectuate după opt luni, au arătat micşorarea cronaxiei muşchiului biceps drept şi a muşchiului triceps drept ; gradul de micşorare a cronaxiei muşchiului triceps drept a fost mai mare decît gradul de micşorare a cronaxiei muşchiului biceps drept. Ca urmare a acestui fapt, diferenţa de mărime a cronaxiei muşchiului biceps drept şi a muşchiului triceps drept s-a atenuat. Raportul de valori între cronaxia acestor muşchi a devenit egală cu 1 : 1 (la 7 persoane) şi 1 : 1,5 (la 18 persoane).

Cronaxia motrică a muşchilor brahiali la sportivii clasificaţi şi la maeştri s-a caracterizat prin valori scăzute ale cronaxiei muşchilor biceps şi triceps drept şi prin apropierea valorilor cronaxiei acestor muşchi.

Tabelul 1

Cronaxia muşchiului biceps brahial drept la începutul şi la sfîrşitul antrenamentului la scrimerii juniori

Numele	Cronaxia		Gradul de scădere a cronaxiei
	La începutul antrenamentului	La sfîrşitul antrenamentului	
C — i	0,164	0,072	0,092
P — v	0,074	0,066	0,008
G — d	0,142	0,052	0,09
S — v	0,122	0,04	0,082
P — i	0,082	0,048	0,034

Prezentăm datele obţinute la diferiţi scrimeri (tabelul 2).

Mărimea cronaxiei muşchiului biceps drept la scrimeri a oscilat între 0,04 şi 0,082 sigma, ceea ce corespunde celei mai mici valori a cronaxiei citate de prof. P. A. Markov şi prof. I. M. Ufleand. Mărimea cronaxiei muşchiului triceps drept a fost de asemenea scăzută, de la 0,044 pînă la 0,020 sigma. La 66,9% din sportivii clasificaţi raportul dintre cronaxia muşchiului biceps şi cronaxia muşchiului triceps a fost de 1 : 1, 1 : 1,5.

Tabelul 2

Cronaxia muşchilor brahiali la maeştri şi la scrimerii clasificaţi

Numele	Muşchiul biceps		Muşchiul triceps	
	drept	stîng	drept	stîng
E — o Maestru al sportului	0,042	0,12	0,056	0,082
B — v „ „	0,08	0,16	0,12	0,20
B — o „ „	0,04	0,04	0,08	0,12
V — i „ „	0,04	0,04	0,20	0,20
D — v „ „	0,06	0,04	0,20	0,16
U — v Categoria I — a	0,046	0,042	0,044	0,04
G — i „ „	0,04	0,048	0,04	0,056
I — o „ „	0,082	0,096	0,088	0,12
H — a Maestru al sportului	0,08	0,402	0,382	0,084

Compararea valorilor cronaxiei muşchilor brahiali la scrimeri clasificaţi cu valoarea cronaxiei aceloraşi muşchi la scrimeri-juniori arată caracterul identic al modificărilor acestor valori. Datele obţinute de noi coincid cu cele obţinute de I. P. Baicenko, R. P. Graciova, E. B. Kossovskaia şi A. F. Koriakina care au cercetat cronaxia muşchilor brahiali antagonişti la sportivii foarte bine antrenaţi [1]).

Măsurarea mărimii cronaxiei muşchilor brahiali s-a efectuat şi după lecţia de scrimă (atît la începutul cît şi la sfîrşitul perioadei de instruire). Cercetările au arătat că mărimea cronaxiei muşchilor brahiali s-a modificat în mod diferit la începutul şi la sfîrşitul acestei perioade. La începutul instruirii, după lecţia de scrimă, mărimea cronaxiei muşchiului biceps a crescut la 55 la sută din juniori, la 10 la sută a rămas fără modificări în timp ce la 35 la sută s-a constatat o reducere a mărimii cronaxiei.

Mărimea cronaxiei muşchiului biceps stîng a rămas de cele mai multe ori fără modificări (la 42%) în timp ce la 15% din sportivi s-a produs o mărire a cronaxiei. Cronaxia muşchiului triceps drept s-a micşorat după lecţie la 45% din scrimeri, în timp ce cronaxia muşchiului triceps stîng s-a mărit la 56,5%.

Noile forme ale cronaxiei muşchilor brahiali după lecţie, la sfîrşitul învăţării scrimei, au arătat un caracter diferit al modificării mărimii cronaxiei. La 75% din juniori mărimea cronaxiei muşchiului biceps drept s-a micşorat; după lecţie mărimea cronaxiei muşchiului biceps stîng a început să se modifice, mai des decît la începutul antrenamentului. Mărimea cronaxiei muşchiului triceps drept s-a micşorat la 52,5% juniori, în timp ce mărimea cronaxiei muşchiului triceps stîng a crescut în majoritatea cazurilor (la 62,5%) (tabelul 3).

Viteza reacţiei motrice

Viteza reacţiei motrice la diferite excitaţii (vizuală, auditivă, tactilă) s-a modificat în procesul instruirii scrimerilor juniori. Cele mai multe

[1]) Vezi „Teoria i praktika fiziceskoi kulturî" 1950 vol. 13, Nr. 10 şi 1952 vol. 15, Nr. 8.

modificări a avut viteza de reacție la excitația vizuală, care la majoritatea scrimerilor, s-a mărit la sfîrșitul acestei perioade.

Compararea vitezei de reacție la excitația vizuală, la juniori, cu viteza de reacție în urma aceleeași excitații la scrimerii calificați și la maeștrii sportului, a arătat o mai mare viteză de reacție la scrimerii clasificați: la 19 juniori viteza de reacție a oscilat între 161 și 180 sigma, la 10 — între 151—170 sigma. Datele obținute de noi dovedesc posibilitatea antrenării vitezei de reacție în procesul instruirii.

Caracterul modificărilor vitezei reacției motrice după lecția de scrimă a fost același la majoritatea scrimerilor; la majoritatea celor supuși experienței s-a observat o micșorare a vitezei de reacție, la fel ca și micșorarea valorii cronaxiei motrice a mușchilor umărului drept.

Tabelul 3

Modificările cronaxiei mușchilor brahiali după lecția de scrimă la începutul și la sfîrșitul perioadei de instruire, la scrimerii juniori (în cifre absolute)

Caracterul modificărilor cronaxiei	La începutul antrenamentului				La sfîrșitul antrenamentului			
	Biceps		Triceps		Biceps		Triceps	
	Dr.	Stg.	Dr.	Stg.	Dr.	Stg.	Dr.	Stg.
Mărire	14	4	8	14	3	13	3	17
Micșorare	8	12	13	11	19	6	18	5
Fără modificări	3	9	4	—	3	6	4	3

Tabelul 4

Datele comparative ale valorllor cronaxiei mușchilor umărului drept și ale vitezei de reacție la excitația tactilă, înainte și după lecțiile de scrimă

Numele	Valoarea cronaxiei						Viteza reacției		
	Biceps			Triceps					
P — i	0,056	0,038	— 0,48	0,20	0,182	— 0,018	102	96	— 6
G — d	0,092	0,06	— 0,032	0,148	0,132	— 0,016	112	110	— 2
S — v	0,048	0,04	— 0,008	0,082	0,04	— 0,042	138	130	— 8
C — co	0,122	0,136	+ 0,014	0,264	0,248	+ 0,016	183	183	— 0
C — o	0,126	0,142	+ 0,016	0,246	0,258	+ 0,012	186	200	+ 14
C — v	0,082	0,064	— 0,018	0,056	0,05	— 0,006	120	114	— 6
T — v	0,046	0,04	— 0,006	0,048	0,042	— 0,006	130	124	— 6
G — i	0,04	0,032	— 0,008	0,048	0,038	— 0,010	104	101	— 3
U — v	0,046	0,042	— 0,004	0,046	0,042	— 0,004	138	110	— 28

Datele prezentate în tabelul 4 arată caracterul modificărilor vitezei reacţiei motrice şi a mărimii cronaxiei muşchilor brahiali la excitaţia tactilă după lecţia de scrimă, care este acelaşi. Astfel, după lecţiile de scrimă la sportivul P-i mărimea cronaxiei muşchilor brahiali drepţi s-a redus cu 0,018 sigma, iar viteza reacţiei a crescut cu 6 sigma. La S-v mărimea cronaxiei muşchiului biceps brahial a scăzut după lucru cu 0,008 sigma şi viteza de reacţie a crescut cu 8 sigma. La C-co, după lucru s-a produs o mărire a cronaxiei muşchilor biceps şi triceps brahiali în proporţie de 0,014—0,016 sigma, iar viteza de reacţie nu s-a modificat.

Tabelul 5

Sistemul nervos vegetativ

Frecvenţa pulsului în repaus la scrimeri-juniori pe care i-am examinat a oscilat între 66—76 bătăi pe minut iar la cei clasificaţi între 57 şi 80 bătăi pe minut (tabelul 5).

Grupul celor examinaţi	Frecvenţa pulsului pe minut				
	57—60	61—65	66—70	71—75	76—80
Scrimeri juniori	—	—	—	—	—
13 ani	—	—	—	1	—
14 ani	—	—	—	2	—
15 ani	—	—	—	7	—
16 ani	—	—	—	10	—
17 ani	—	—	5	—	—
Clasificaţi	2	5	7	3	2

După cum se vede din tabelul prezentat, la majoritatea scrimerilor pe care i-am examinat frecvenţa pulsului a oscilat între 71—76 bătăi pe minut, ceea ce dovedeşte influenţa redusă a sistemului nervos simpatic. Graniţa superioară a normei frecvenţei pulsului este 70 bătăi pe minut (potrivit datelor profesorului I. I. Razdolski). Această frecvenţă a pulsului a fost constatată la 20 scrimeri-juniori, lucru care poate fi explicat prin particularităţile de vîrstă; o frecvenţă identică şi chiar mai mare a pulsului (pînă la 80 bătăi pe minut) s-a observat la 5 sportivi supuşi experienţei: B-va (maestru al sportului) — 78 bătăi pe minut; V-i (maestru al sportului) — 72; P-i (categoria I-a) — 72; C-v (categoria I-a) — 78; T-v (categoria I-a) — 78.

Numai doi sportivi clasificaţi au avut o frecvenţă a pulsului sub 60 bătăi; pe această bază, putem presupune predominarea sistemului nervos parasimpatic.

Pentru stabilirea gradului de excitabilitate a sistemului nervos parasimpatic am efectuat proba oculo-cardiacă (tabelul 6).

Din tabel se vede că la majoritatea scrimerilor-juniori (16 din 25), încetinirea pulsului într-un minut după apăsarea globului ochiului nu a depăşit 5—8 bătăi, ceea ce corespunde excitabilităţii medii a sistemului nervos parasimpatic.

Tabelul 6

Proba oculo-cardiacă

Gradul de încetinire a pulsului		Scrimeri	
In cifre absolute	%	Juniori	Clasificaţi
0 — 4	pînă la 6,1	4	16
5 — 8	6,2 — 12,3	16	2
9 — 12	12,4 — 18,5	5	1
	Total	25	19

O excitabilitate mărită s-a observat numai la 5 persoane: încetinirea pulsului a înregistrat 9—12 bătăi pe minut. La scrimerii clasificaţi, 16 persoane (84%) au prezentat o excitabilitate redusă a sistemului nervos parasimpatic, în timp ce la două persoane s-a constatat o excitabilitate medie. Compararea probei oculo-cardiace efectuată asupra scrimerilor-juniori cu aceeaşi probă efectuată asupra scrimerilor clasificaţi, arată caracterul neegal al modificării frecvenţei pulsului la unii şi la ceilalţi. La scrimerii juniori s-a observat mai des o excitabilitate medie a sistemului nervos parasimpatic în timp ce la scrimerii clasificaţi s-a constatat o excitabilitate neînsemnată.

Datele prezentate de noi arată că antrenamentul de scrimă nu este însoţit de mărirea excitabilităţii sistemului nervos simpatic.

Procedînd la efectuarea probei orto-statice, am observat următoarele date (tabelul 7).

Tabelul 7

Proba orto-statică

Gradul de accelerare a pulsului		Scrimeri	
In cifre absolute	%	Juniori	Clasificaţi
0 — 6	pînă la 9,1	3	6
7 — 12	9,2 — 18,4	4	3
13 — 18	18,5 — 27,7	18	10
	Total	25	19

Din datele prezentate se poate vedea că la 18 juniori gradul de accelerare a pulsului a oscilat între 18,5—27,7% faţă de valoarea iniţială, ceea ce corespunde excitabilităţii mărite a sistemului nervos simpatic. Aceleaşi modificări s-au constatat şi la sportivii clasificaţi: la 10 dintre ei s-a observat o excitabilitate mărită a sistemului nervos simpatic.

Discutarea rezultatelor obţinute

Datele pe care le-am obţinut (micşorarea valorii cronaxiei muşchilor biceps şi triceps brahiali la juniori sub influenţa practicării scrimei, apropierii cronaxiei muşchilor antagonişti, caracterul diferit al modificărilor valorii cronaxiei sub influenţa activităţii la începutul şi la sfîrşitul perioadei de antrenament, viteza diferită a reacţiei motrice la excitaţiile vizuale, auditive şi tactile, în diferite perioade ale antrenamentului) au dovedit modificarea proceselor nervoase în scoarţa cerebrală. A. N. Krestovnikov arată că în procesul antrenamentului, în sistemul nervos central se stabilesc noi relaţii de coordonare între procesele de excitaţie şi cele de inhibiţie. Formarea noilor forme de acte motrice trebuie privită ca un rezultat al dezvoltării noilor legături funcţionale şi al noilor acţiuni reciproce între diferitele părţi ale sistemului nervos central. După cum remarcă profesorul V. V. Strelţov, latura internă a proceselor care se produc în timpul dezvoltării mecanismelor de coordonare constă şi în faptul că în ramificaţiile nervoase din muşchii antagonişti se stabilesc noi raporturi reciproce în ceea ce priveşte viteza excitaţiei. „Perfecţiunea motricităţii este determinată în mare măsură de corelaţia cronaxiei între muşchii antagonişti şi în al doilea rînd de co-subordonarea cronaxiei primelor elemente, aflate în etajele inferioare ale sistemului nervos, faţă de cronaxia elementelor situate în etajele superioare ale sistemului nervos“ [1].

La începutul învăţării unei mişcări noi, oarecare, se formează legături temporare între centrii diferiţilor analizori în scoarţa marilor emisfere şi se statorniceşte o activitate coordonată între aceştia. Se formează un stereotip dinamic, care leagă activitatea diferitelor sisteme într-un tot unitar.

La baza formării stereotipului dinamic se găsesc legile activităţii scoarţei marilor emisfere, stabilite de I. P. Pavlov şi în special plasticitatea scoarţei cerebrale, adică posibilitatea apariţiei unui număr nesfîrşit de acte motrice noi.

Caracterul mişcărilor începătorului care abia a început să înveţe procedeele de scrimă, care-i sînt necunoscute, se deosebeşte în mare măsură de mişcările unui sportiv clasificat şi bine antrenat. Scrimerul începător nu are destulă viteză în mişcări, este rigid, muşchii brahiali sînt incordaţi El se află foarte mult timp într-o poziţie statică, aşteptînd acţiunile „adversarului“. De aici şi apariţia creşterii valorii cronaxiei muşchiului biceps brahial drept, care dovedeşte existenţa inhibiţiei în centrul respectiv. Scurtarea cronaxiei muşchiului triceps brahial drept după efort, trebuie privită în mod evident ca o manifestare a inducţiei pozitive de la centrul muşchiului biceps.

In procesul antrenamentului scrimerilor-juniori mişcările lor s-au modifcat. Mişcările au devenit mai dese, mai coordonate. Incordările statice

[1]) „Teoria i praktika fiziceskoi kulturî“ 1938 vol. 3, Nr. 10.

ale brațului drept au fost înlocuite prin activitatea dinamică efectuată în tempo rapid.

După lecție și anume la sfîrșitul antrenamentului, cronaxia mușchilor brahiali drepți s-a micșorat la majoritatea scrimerilor, fapt care desigur trebuie pus în legătură cu starea de excitație a centrilor nervoși corespunzători. Scurtarea cronaxiei mușchiului triceps drept după lucru, dovedește mobilitatea excepțională a proceselor nervoase și excitația simultană a centrilor mușchilor antagoniști. Posibilitatea iradierii largi a impulsurilor de excitație în sistemul nervos a fost afirmată de profesorii N. E. Vedenski, A. A. Uhtomski și N. V. Golikov.

Reducerea valorii cronaxiei mușchilor biceps și triceps brahiali și apropierea cronaxiei acestor mușchi în starea de „repaus", au dovedit modificările stării funcționale a complexului neuro-muscular sub influența antrenamentului de scrimă, fapt care se află în legătură cu perfecționarea coordonărilor motrice. Pe lîngă modificarea valorii cronaxiei mușchilor brahiali s-a dezvoltat și viteza reacției motrice la excitațiile vizuale, auditivă și tactilă. S-ar putea observa un paralelism în dezvoltarea vitezei reacției motrice, a valorii cronaxiei și a rezultatelor sportive. Cu cît rezultatul sportiv a fost mai bun (maeștrii sportului E. și C., etc.), cu atît viteza reacției motrice a fost mai mare și cu atît valoarea cronaxiei brațului în activitate a fost mai mică.

Paralel și în legătură reciprocă cu modificările mai sus indicate ale procesului de antrenament, s-a produs și mărirea proprietăților funcționale ale sistemelor organelor interne, prin sistemul nervos vegetativ. Acest lucru a fost dovedit de datele probelor oculo-cardiacă și orto-statică, cu ajutorul cărora a fost stabilită excitabilitatea normală a sistemului simpatic.

Dezvoltarea sistemelor de antrenament în înot

Articol scris pentru revista Cultură fizică şi sport
JÁKI ISTVAN
antrenor din R. P. Ungară

In istoria natației se cunosc multe și diferite sisteme de antrenament, care s-au dezvoltat treptat, pînă ce au ajuns la nivelul de azi.

Pentru a putea participa la concursurile disputate pe distanțe lungi, înotătorul a trebuit să se pregătească temeinic. Astfel s-a format primul sistem de antrenament în natație, care probabil consta din mărirea sistematică a distanțelor înotate în antrenamente. Deci accentul se punea pe înotul de rezistență.

In a doua jumătate a secolului trecut, atenția înotătorilor s-a îndreptat tot mai mult spre mărirea vitezei. Aceasta consta din înotarea unui parcurs anumit într-un timp cît mai scurt. La început, parcursul a fost de cîțiva kilometri, iar mai tîrziu au fost organizate primele concursuri de viteză, pe distanțe scurte. Odată cu dezvoltarea înotului, s-a simțit nevoia găsirii unor noi sisteme de procedee tehnice, cu ajutorul cărora să se poată mări viteza. Pentru aceasta, atenția înotătorilor s-a îndreptat, în primul rînd, spre inovațiile tehnice, iar preocuparea față de sistemele de antrenament, a trecut pe planul al doilea.

Datorită acestui fapt, în primul sfert al secolului al XX-lea, cu excepția înotului fluture, au apărut procedeele de înot care, cu foarte mici modificări, sînt întrebuințate și azi.

Sistemele de antrenament din această perioadă constau din învățarea unei inovații tehnice și aplicarea ei pe parcurs. Distanțele înotate în cadrul antrenamentelor întreceau abia de cîteva ori lungimea probei de concurs, iar înotătorii care se pregăteau pentru curse mai lungi, nici nu înotau toată distanța. Antrenamentele se făceau fără nici un fel de sistem, înotătorii se pregăteau pentru concurs după cum își închipuiau că este mai bine, în mod cu totul empiric In timpul acesta, nici nu se putea vorbi de un plan de antrenament pregătit pentru o perioadă mai îndelungată.

Mai tîrziu, înotătorii mai în vîrstă au început să activeze ca instructori și antrenori. Experiența lor o împărtășeau mai întîi unui tînăr talentat și pe urmă o aplicau grupurilor de înotători. După un timp, acumulînd mai multă experiență, antrenamentele au devenit mai organizate; au început să întocmească planuri de antrenament, cuprinzînd perioade mai scurte sau mai lungi.

Atenția antrenorilor — după ce tehnica diferitelor procedee tehnice de înot s-a definitivat — a început să se îndrepte spre aplicarea diferitelor sisteme de antrenament. Vom descrie trei dintre sistemele de antrenament formate pînă astăzi. Ele au dovedit că pot ajuta într-adevăr dezvoltării natației.

a) Gradarea intensității efortului în antrenamentul de viteză

Inotătorul, cu mult înaintea celui mai important concurs, parcurge, la antrenamente, distanța probei, împărțită în mai multe părți. Lucrul acesta îl execută în viteză minimă, cu odihnă maximă între ele. In antrenamentele ur-

mătoare el mărește din ce în ce mai mult ritmul înotului și scurtează timpul de odihnă. In felul acesta, el ajunge la o viteză maximă. De exemplu, un înotător capabil de 1 minut pe 100 m liber, își începe antrenamentele înotînd de 12 ori 50 m, parcurgînd distanțele în cîte 40 s, cu o pauză de 3 minute între ele. Săptămîna următoare înoată 36 s, cu 2:30,0 min pauză. In a treia săptămînă, viteza ajunge la 35 s, iar pauza se reduce la 2:00,0 min, iar în a patra săptămînă la 31 s, și 1:30,0 min, ca în a cincea, viteza pe 50 m să fie de 29 s, iar pauza de numai 1:00,0 min. La antrenamente, toate aceste distanțe vor fi cronometrate și înafară de aceasta înotătorul va participa pentru verificare la diferite concursuri, mai puțin importante.

Acest sistem de antrenament s-a aplicat pe toate distanțele, în cele mai diferite forme. Inotătorii pe distanțe medii și lungi vor înota, la început de săptămînă, cîte 50 m, de mai multe ori, mărind în fiecare zi cu cîte 50 m distanța inițială, pînă ce vor ajunge să parcurgă, de mai multe ori, distanța de concurs. Astfel conținutul antrenamentului se va schimba în fiecare zi, însă se va repeta în fiecare săptămînă. Avantajul acestui sistem este că dezvoltă viteza, însă nu de ajuns și rezistența, fiindcă mișcarea este unilaterală și de scurtă durată.

b) Principiul mecanizării

Al doilea sistem de antrenament este de durată mai lungă. Dacă un înotător, la fiecare antrenament, depune aceeași muncă, după un anumit timp el se obișnuiește și executarea muncii devine ușoară, iar lipsa ei se resimte. După o încălzire ușoară, înotătorul parcurge, în stilul propriu de înot, cu o viteză uniformă, 1000—1200 m. După parcurgerea acestei distanțe, înotătorul parcurge într-un alt stil de înot 400 m. Antrenamenul se termină cu exerciții de picioare și de brațe. In perioada de concurs, înotătorii fac cîte 2 antrenamente zilnice, în cadrul cărora, după o încălzire ușoară, înoată cîte 50 m, cronometrat.

Pe lîngă aceasta, la antrenamentul de joi, ei parcurg întreaga distanță a probei, care are loc duminică. Acest sistem de antrenament are avantajul că dezvoltă la fel și viteza și rezistența. Lipsa lui principală este monotonia. Inotătorii se plictisesc, făcînd în fiecare zi același lucru, care nu le dă posibilitatea de mișcare multilaterală.

c) Al treilea sistem de antrenament

Cuprinde anul întreg de muncă. Iarna, înotătorii lucrează în sala de gimnastică. Ei înoată mult, în diferite procedee tehnice de înot și în stilul lor propriu. La sfîrșitul iernii se încep antrenamentele în cadrul cărora se parcurge, de mai multe ori, distanța de concurs. După o încălzire normală, se încep antrenamentele propriuzise, al căror program se schimbă în fiecare zi. In fiecare luni se parcurge o distanță mare în stilul propriu. In zilele următoare, parcursul se împarte în distanțe mai scurte, înotate de mai multe ori. In perioada de concursuri, ritmul antrenamentelor se intensifică, ajungînd să se facă și două antrenamente pe zi. Acest sistem are avantajul că este destul de variat și nu creează oboseală nervoasă. El ajută la obținerea unei rezistențe mari și totodată viteza înotătorului crește. Insă mișcarea este și de astă dată unilaterală, deoarece antrenamentul se bazează pe stilul propriu de înot.

Rezultatele înotătorilor unguri se îmbunătăţeau prin toate trei sistemele de antrenament. După o perioadă însă, antrenorii au remarcat cîteva lucruri interesante, fără însă a reuşi să le dea o explicaţie potrivită. Înotătorii se dezvoltau pînă la un anumit nivel, însă mai tîrziu se opreau din dezvoltare, stilul lor se strica, iar rezultatele obţinute slăbeau.

Eva Székely se pregătea pentru campionatele europene din anul 1947. Voia să concureze la 100 m bras, şi de aceea toată iarna a făcut antrenamente de fluture [1]).

La cronometraj, s-a putut constata că rezultatele ei nu se îmbunătăţeau după cum era de aşteptat. In primul concurs al anului a participat la 100 m liber, şi — spre surprinderea generală — a obţinut o serie de recorduri. Datorită acestui fapt ea s-a decis să-şi schimbe antrenamentele, să treacă din nou la înotul liber, iar la campionatele europene să concureze la 400 m craul. La început, rezultatele ei se îmbunătăţeau, ca imediat înaintea campionatelor, să scadă. La campionate — pentru a se obişnui cu atmosfera de concurs — Eva Székely a concurat şi la 200 m bras, realizînd încă în serii 2:56,1, un nou record, iar la finală să ocupe, spre surprinderea generală, locul doi, după olandeza Van Vliet. La 400 m liber, în schimb, nu a intrat nici în finală. Ce a determinat acest fapt? După observaţii amănunţite, antrenorul ei, Imre Sárosi, a făcut cîteva experienţe care au confirmat principiul „unilateralităţii".

El a constatat că această „unilateralitate" este rezultatul mişcării unilaterale. Inotătorul, făcînd aceleaşi mişcări, punea în acţiune numai o parte a musculaturii. Din această cauză unele grupe musculare se dezvoltă puternic, pe cînd altele mai puţin. Muşchii care lucrează cresc, însă capacitatea de muncă generală a organismului scade, în plus adăugîndu-se şi oboseala nervoasă, survenită din cauza muncii unilaterale. Rezultatele tehnice rămîn aceleaşi, deoarece capacitatea generală de muncă a organismului nu a crescut — cu toate că muşchii care participă la mişcare nu obosesc. Inotătorul, după ce parcurge distanţa, nu simte aproape nici o oboseală, dar nici nu obţine un rezultat mai bun. De aceea, în mod instinctiv, înotătorul este dornic de efort, lucru pe care-l obţine schimbînd linia de mişcare a braţelor şi picioarelor. Cu aceasta, într-adevăr, reuşeşte să obosească în oarecare măsură, căci intră în muncă şi alte grupe musculare.

După experimentarea acestui antrenament, înlăturarea greşelilor a fost uşoară. Trebuia conceput un astfel de sistem de antrenament, încît înotătorul să parcurgă, atît în antrenamente cît şi în concursuri, diferite distanţe, în mod felurit.

Noul sistem de antrenament a însemnat un puternic pas înainte. In scurt timp, aproape toate recordurile au fost doborîte. Aşa s-au pregătit înotătorii noştri pentru Olimpiada din 1948, unde deşi nu au cîştigat nici un titlu de campion, au intrat, în toate probele, în finală. Antrenorii noştri au comparat înotătorii maghiari cu cei străini şi au ajuns la concluzia că pregătirea fizică generală a înotătorilor străini e mai bună decît a noastră.

Un sistem de antrenament care a dat rezultate bune în acea perioadă a fost alcătuit astfel: în sezonul de iarnă se făceau antrenamente intense în sala de gimnastică şi înafară de aceasta se înota în fiecare zi 3000 m în stilul dorit. Antrenamentele organizate începeau la 1 februarie. Ele constau din încălzire puternică şi 1600 m înot în stil propriu, împărţit astfel: luni 1600 m, marţi 4×400 m,

1) Pe atunci stilurile bras şi fluture nu erau despărţite (N. R.).

miercuri 8×200 m, joi 16×100 m, vineri 24×66 m, sau 32×50 m. Pentru a evita „unilateralitatea" și pentru a aplica principiul multilateralității, în fiecare a treia săptămînă cei 1600 m erau parcurși în înoturi diferite, iar în zilele celelalte, distanțele împărțite erau parcurse de un înotător de viteză (craul) în felul următor: prima distanță liber, a doua spate, a treia liber, a patra fluture, a cincea liber, a șasea bras. etc. Antrenamentul acesta de bază a fost urmat de exerciții de stil, iar la sfîrșitul antrenamentului se parcurgea cronometrat o distanță de bazin. In sezonul de concurs, ritmul de antrenament de bază se intensifica, conform sistemului gradării intensității efortului în antrenamentul de viteză. Cel mai puternic ritm de antrenament înotătorul îl aplica înaintea celui mai important concurs din sezon. Trecerea de la distanțe lungi la distanțe scurte, pe lîngă că mărea rezistența, îmbunătățea și viteza, chiar la sfîrșitul săptămînii. Se făceau zilnic cîte 2—3 antrenamente. In cel de al doilea antrenament se făceau exerciții ajutătoare — jocuri — iar în al treilea antrenament, după încălzire, se înota în stil propriu 50 m, cronometrat. Se făceau și exerciții de start și de întoarcere. Distanțele înotate zilnic ajungeau la 5—7000 m.

Acest sistem de antrenament a dat rezultate excelente, însă a obosit organismul înotătorilor foarte mult. Numai înotătoarele îl executau cu entuziasm. Mai tîrziu însă s-au observat și lipsurile acestui sistem. Unii înotători nu reușeau să se odihnească. Voința lor a fost mai mare decît posibilitățile fizice, fapt care i-a făcut să intre în supraantrenament. Rezistența organismului față de infecții a scăzut și unii s-au îmbolnăvit. Antrenorii, văzînd situația, și-au îndreptat atenția spre problema odihnei. S-a născut următorul principiu: antrenamentul aduce cu sine dezvoltarea continuă și neîntreruptă a formei sportive, dacă înotătorul în ziua următoare antrenamentului poate să se odihnească și poate recupera cantitatea de calorii pierdută.

Pe baza acestui principiu, antrenamentele au fost astfel organizate, încît cele grele să fie urmate, în ziua următoare, de un antrenament mai ușor. Fiecare a patra săptămînă a devenit săptămîna antrenamentelor de odihnă, în stil diferit. Astfel, rezultatele obținute s-au îmbunătățit, iar bolile survenite din supraantrenament au dispărut.

In acest timp s-a aplicat în R.P. Ungară sistemul de antrenament de trei perioade, bineînțeles în condițiile existente. Ele sînt: perioada pregătitoare, perioada fundamentală și perioada de tranziție. Perioada fundamentală are două etape: precompetițională și competițională. Să vedem care sînt sarcinile celor trei perioade și cum pot fi ele rezolvate.

Perioada pregătitoare are ca scop formarea și îmbunătățirea calităților morale și de voință, construirea bazei necesare pentru perioada de concursuri. In această perioadă, înotătorii parcurg, în stil propriu, distanțe echivalente cu 30 minute înot, iar pe urmă distanțe diferite, în toate procedeele tehnice. Apoi se fac diferite exerciții: înot cu o singură mînă și picioarele, înot fluture, cu bătaia pe picioare, craul, bras cu craul, etc. Antrenamentul se termina, înotînd 1000 m numai cu picioarele. Pe lîngă aceste antrenamente, săptămînal se lucrează de 2 ori în sala de gimnastică. Un antrenament corespunzător pentru acest timp este și următorul: pornind din start, înotătorul parcurge în viteză o lungime de bazin. După aceea parcurge, luînd din nou start, două lungimi de bazin, pe urmă trei, patru, etc., pînă la 9 lungimi, respectiv 300 m. Ajungînd aici, distanțele scad la 8, 7, 6, etc., pînă la unu. Acest sistem de antrenament dă o rezistență bună,

căci în toate lungimile, înotătorul trebuie să tindă la păstrarea vitezei din prima distanţă.

In perioada fundamentală, în etapa precompetiţională, înotătorul luptă pentru îmbunătăţirea maximă a formei sportive, realizată în perioada pregătitoare. In fiecare zi sînt două antrenamente de înot. In cel de dimineaţă, după încălzire se înoată 1600 sau 2000 m, după principiul arătat mai înainte. Ritmul este stabilit dinainte şi este controlat de antrenor, cu cronometrul. Ritmul respectiv este intensificat în mod sistematic, iar viteza creşte în acelaşi mod. După antrenamentul de bază în stil diferit, înotătorul parcurgea încet o distanţă mai lungă. După amiază, după încălzire, se înoată în stil propriu, după care urmează exerciţii de picioare, iar pe urmă înot 50 m, cronometrat. Antrenamentul se termină cu exerciţii de start şi întoarcere.

Etapa competiţională. Scopul acestei etape este de a păstra forma sportivă obţinută în etapa precompetiţională, sau dacă este posibil, îmbunătăţirea ei. Antrenamentele se aseamănă cu cele din etapa anterioară, cu diferenţa că antrenamentele intense se fac numai în primele trei zile ale săptămînii, în celelalte zile înotîndu-se uşor, odihnitor, distanţe din ce în ce mai scurte. Inaintea concursului se face înot uşor de 30 de min. Astfel, înotătorii concurează odihniţi.

Perioada de tranziţie are sarcina de a ajuta trecerea din etapa competiţională în odihnă şi din odihnă în perioada pregătitoare. Sarcina aceasta se rezolvă prin înot pe distanţe mereu mai scurte — la începutul perioadei — şi mereu crescînde, la sfîrşit.

Prelungind sistemul de antrenament pe trei perioade, rezultatele înotătorilor maghiari s-au îmbunătăţit din ce în ce mai mult, şi îndeosebi au crescut rezultatele înotătorilor care aveau performanţe medii. Acest sistem a fost preluat şi de antrenorii care pînă atunci nu au lucrat planificat. Astfel, principiile de bază ale antrenamentelor s-au unificat, însă datorită numărului infinit de variaţii posibile, aplicarea principiului în amănunt era diferită. Chiar şi cei mai buni antrenori lucrează în mod diferit în ceea ce priveşte amănuntele dar — după cum reiese din rezultate — corect.

In anul 1952, Imre Sárosi a făcut o nouă descoperire: „principiul împingerii". Ce înseamnă aceasta? Inotătorul face antrenamente de intensitate medie şi neavînd o formă sportivă bună, dă rezultate medii. Cu 4 săptămîni înaintea concursului principal, antrenamentele acestuia se intensifică în mod sistematic şi munca cea mai puternică o depune în a treia săptămînă. Astfel înotătorul obţine o ridicare a forţei pe care însă, din cauza plusului de oboseală, nu o simte. Inotătorul a ajuns în mod organizat într-un timp de uşor supraantrenament. In a patra săptămînă, antrenamentele lui se uşurează, astfel încît înaintea concursului face joc în apă. Oboseala i-a trecut, în schimb forţa în plus agonisită îi împinge forma sportivă la maximum. E o descoperire de mare importanţă, căci înseamnă că pe lîngă o viaţă normală, orice înotător cu baza pregătită în 3—4 săptămîni de antrenament special, poate fi adus în maximum de formă pentru orice concurs.

Sárosi a făcut tot anul trecut experienţe în căutarea acestui sistem. Rezultatele acestui an nu sînt însă sistematizate, dar de acum e clar că e vorba de un sistem de antrenament care cuprinde întreaga carieră de sportiv a omului, de la prima mişcare în apă, pînă la ultima.

Pe baza principiului împingerii, Sárosi a ajuns la concluzia că un înotător care concurează de 6—8 ani de zile, nu mai are nevoie în fiecare iarnă de o

perioadă de antrenament de pregătire specială. Din cauza anilor de muncă, înotătorul respectiv are o bază solidă (dacă nu a fost între timp bolnav). Analizînd sistemele de antrenament aplicate la începători, la înotătorii mediocri şi la recordmani, Sárosi a prelucrat un plan de mai mulţi ani, împărţind cariera sportivă a înotătorului în mai multe etape:

1. *Etapa pregătitoare* (pînă la 12 ani). Scopul ei este de a obişnui copilul cu apa, de a-l învăţa să înoate bine prin joc. Cuprinde metodele de a obişnui omul cu apa şi metodele de predare a înotului.

2. *Etapa de bază* (de la 12—16 ani). Învăţarea tehnicii tuturor procedeelor tehnice de înot şi formarea calităţilor morale şi de voinţă. Perfecţionarea mişcării corpului în apă. Concursuri pe distanţe scurte, cu înotători de aceeaşi vîrstă.

3. *Etapa aducerii în formă* (de la 16—24 ani). Imbunătăţirea continuă, sistematică, a formei sportive a înotătorului, cu atenţie deosebită faţă de apărarea sănătăţii sale. Insuşirea perfectă a tehnicii. Specializarea pe anumite distanţe. Scopul este ca organismul să realizeze rezultatele maxime, atunci cînd ajunge maximul dezvoltării sale fiziologice.

4. *Etapa de menţinere a formei* (de la 24 ani în sus). Forma sportivă nu poate să se dezvolte pînă la infinit. După ce organismul a ajuns la maximul posibilităţilor sale, orice sforţare dăunează sănătăţii. Performanţa poate fi îmbunătăţită prin perfecţionarea tehnicii.

In concluzie, trebuie să arătăm, că un sistem de antrenament este bun dacă e multilateral şi sistematic; dacă corespunde vîrstei, sănătăţii şi forţei sportivului; dacă munca intensă şi odihna se succed în mod sistematic. Antrenamentul nu trebuie să fie monoton şi trebuie alcătuit ţinînd seama de specificul individual al sportivului.

Înotul bras

Articol scris pentru revista Cultură fizică şi sport
JÁKI ISTVAN
antrenor din R. P. Ungară

Înotul bras prezintă o serie de avantaje (înotătorul priveşte drept înainte, respiră uşor şi poate străbate distanţe foarte lungi fără oboseală), care au contribuit la răspîndirea largă a acestui sistem de înot.

Înotătorul înaintează prin mişcările de împingere, care se fac în contra sensului de înaintare, pe o direcţie paralelă cu axa longitudinală a corpului. Dacă împingerea deviază de pe direcţia de înaintare, ea îşi pierde din eficacitate. Înotătorul însă, datorită structurii sale anatomice, nu totdeauna este capabil de a-şi forma stilul pe baza acestui principiu. De aceea trebuie respectat pe cît posibil acest principiu, ţinînd seama de particularităţile individuale. Efectul unor serii de mişcări ale înotătorului trebuie analizate prin prisma legilor fizice şi mecanice.

Mişcările de picioare. Ciclul de mişcări, care dă, în totalitatea lui, ritmul înotătorului este împărţit, după scopul pe care îl urmăreşte, în două părţi: partea pasivă, de pregătire şi partea activă, de înaintare. Scopul părţii pasive este de a aduce picioarele în timpul şi pe drumul cel mai scurt, evitînd cît mai mult rezistenţa apei, în poziţia potrivită pentru înaintare. Pentru atingerea acestui scop se întrebuinţează două feluri de mişcări care constituie pregătirea în vederea împingerii. Primul procedeu „clasic" constă în următoarele: picioarele alăturate şi întinse stau întinse pe apă. Apoi genunchii sînt lăsaţi încet lateral şi în jos, încît gleznele să ajungă pînă la nivelul ocupat înainte de genunchi. După aceea genunchii se apropie puţin, iar tălpile se duc înafară. Din această poziţie se va începe împingerea. Poziţia picioarelor se aseamănă puţin cu litera W.

In cel de al doilea fel de mişcare, poziţia iniţială a picioarelor este aceeaşi. Mişcarea pregătitoare se face pe o cale mai scurtă, ducînd genunchii şi tălpile direct în poziţia de împingere. Acest fel de mişcare se face într-un timp mai scurt şi are de întîmpinat o mai mică rezistenţă a apei, mişcarea fiind mai scurtă. Prima mişcare de pregătire este întrebuinţată, deocamdată, în special de înotătorii de bras, pe cînd cea de a doua, de înotătorii de fluture.

Mişcarea de împingere. Aceasta are ca scop să folosească rezistenţa apei pentru o înaintare cît mai mare.

Acum cîtva timp se credea că forţa de împingere a apei se obţine mai ales prin strîngerea apei între picioare. Acest principiu a fost însă foarte uşor combătut, căci s-a dovedit că volumul de apă presat prin apropierea picioarelor, nu împinge suficient corpul înainte, ci mai mult în sus, datorită faptului că împingerea picioarelor nu se efectuează dinainte-înapoi, ci dinafară-înăuntru.

Atît prin experienţele efectuate în apă, cît şi prin calculele teoretice, s-a constatat că cea mai mare putere de împingere a corpului se datoreşte în special primei părţi a mişcărilor active, cînd direcţia mişcării picioarelor satisface cerinţele mecanice amintite. Partea a doua a mişcărilor active, cînd direcţia mişcărilor este aproximativ oblic-perpendiculară pe direcţia înaintării în apă, dă o forţă de împingere cu mult mai scăzută. Totuşi aceste mişcări sînt şi ele necesare, căci readuc piciorul în poziţia iniţială, din care porneşte în mişcările părţii de pregătire.

Din cele de mai sus, am văzut care este scopul diferitelor mişcări executate de picioarele înotătorului şi cum trebuie realizate. Aceste mişcări se

fac fără întrerupere, între partea pasivă şi activă, neexistînd nici o pauză, cu deosebire că mişcarea pregătitoare se efectuează într-un tempo cu viteză mereu crescîndă. Cea mai mare viteză se obţine în partea activă de împingere efectivă, iar la împreunarea picioarelor viteza descreşte din nou.

La înotul bras, ritmul complet în mişcarea picioarelor poate fi descris în felul următor:

In poziţia iniţială picioarele stau întinse, cu tălpile apropiate. Genunchii se lasă încet în jos şi înafară, gleznele ocupă locul (nivelul) iniţial al genunchilor. De aici, genunchii se apropie din nou iar tălpile, printr-o puternică mişcare de rotaţie, se întorc înafară. Ajungînd aici printr-o întindere a genunchilor — întindere efectuată cît se poate de rapid — picioarele şi tălpile împing înapoi apa, ca pe urmă tălpile să facă o nouă mişcare de rotaţie şi musculatura coapselor apropie picioarele, aducîndu-le în poziţia iniţială.

In înotul bras modern, mişcarea braţelor constă dintr-o mişcare eliptică dinaintea capului. Mişcările de braţe sînt şi ele împărţite, după scopul pe care îl urmăresc, în două părţi — pasivă şi activă. Numai că aci ordinea este inversă decît în mişcarea picioarelor: întîi activă, pe urmă pasivă.

In poziţia iniţială, braţele stau întinse pe apă, cu degetele mîinilor lipite între ele şi avînd palmele înafară. Din această poziţie începe partea activă a mişcărilor, al căror scop este ca braţele să tragă înapoi o cantitate cît mai mare de apă. De aceea, prima mişcare constă din îndoirea încheieturii mîinilor. Astfel, palmele fac pe direcţia înotului un unghi aproape drept şi prind apa cu întreaga lor suprafaţă. In acelaşi timp, printr-o mişcare a cotului îndoit, palmele vîslesc lateral şi în jos, efectuînd o mişcare de tracţiune pînă la nivelul umerilor. Ajungînd aici, partea superioară a braţelor este în continuarea liniilor umerilor, iar partea inferioară a braţelor — datorită coatelor îndoite — formează un unghi drept pe această linie.

Aici începe partea pasivă a mişcării braţelor, care are drept scop de a duce braţele în poziţia iniţială, evitînd cît mai mult rezistenţa opusă de apă. Indoindu-şi şi mai mult coatele, înotătorul îşi aduce mîinile, cu degetele mari ridicate în sus, pînă sub bărbie. De aici palmele sînt culcate pe apă în poziţia iniţială, iar coatele au ajuns sub pieptul înotătorului, ca pe urmă să fie duse înainte, întinzîndu-se.

Inotul constă dintr-o serie de mişcări ritmice, legate între ele. Intr-un ritm bine stabilit conlucrează mîinile, picioarele şi respiraţia înotătorului. Ritmul înotului este bine stabilit, individualizarea lui se poate face într-o măsură extrem de mică şi numai în cazuri bine analizate. Acel înotător care n-are ritmul bine stabilit şi general, nu va obţine rezultate bune.

Ritmul de coordonare între mişcările picioarelor şi ale braţelor este stabilit în felul următor: mişcarea pasivă a picioarelor începe odată cu terminarea mişcării de tracţiune a braţelor şi se termină concomitent cu ajungerea palmelor sub bărbie. De aici începe împingerea picioarelor, împingere care se termină odată cu ajungerea braţelor în poziţia iniţială.

Ritmul de respiraţie este legat de mişcarea braţelor. Inspiraţia se face odată cu tracţiunea braţelor, căci în acest timp partea superioară a corpului se lărgeşte datorită mişcării braţelor şi capului care este puţin ridicat. Aceasta uşurează mult inspiraţia, ajutînd totodată la inspirarea unei cantităţi mari de aer. Expiraţia începe odată cu întinderea braţelor şi se termină îndată ce braţele ajung în poziţia iniţială.

In concursurile de înot pe distanţe scurte, înotătorii de bras întrebuinţează înotul cu o respiraţie la două cicluri de mişcări. Acest înot se caracterizează prin faptul că înotătorul nu inspiră decît la fiecare al doilea ritm de braţ. Printr-asta el cîştigă timp.

Trebuie să precizăm aici că tehnica brasului arătată mai sus nu este cea mai bună tehnică. Inotul nu cunoaşte tehnici, care pot fi însuşite în aceeaşi măsură de toţi înotătorii sau datorită cărora înotătorii pot obţine, în egală măsură, rezultate valoroase. Totuşi principiile de bază şi structura mişcărilor descrise rămîn valabile pentru orice înotător, chiar dacă în efec-

tuarea mişcărilor înotătorii prezintă unele particularităţi individuale. Fiecare înotător se deosebeşte de celălalt, deci nici mişcările lor nu sînt identice. In înot, în special, găsim diferenţe mari. Este evident pentru oricine, că un înotător înalt de 190 cm, cu umeri laţi, cu braţe lungi, cu articulaţii contractate va înota cu totul altfel decît o înotătoare înaltă de 160 cm puternică şi cu articulaţii relaxate. Antrenorul nu are voie să forţeze ca elevii lui să-şi însuşească o tehnică vădit necorespunzătoare, cu mişcări ce nu corespund structurii lor anatomice, căci astfel ei nu vor obţine niciodată rezultate valoroase.

Să vedem acum care sînt greşelile cele mai frecvente ce survin în înotul bras, care sînt cauzele acestor greşeli şi cum pot fi ele corectate.

O greşeală gravă comite acel înotător, care în mişcarea de împingere propriu-zisă a picioarelor nu întoarce tălpile suficient înafară. In asemenea cazuri, tălpile nu sînt îndreptate cu toată suprafaţa lor pe direcţia de împingere şi cantitatea de apă împinsă, ca şi efectul mişcării, sînt reduse. Motivul acestei greşeli poate fi atît lipsa de atenţie din partea înotătorului, cît şi rigiditatea articulaţiei gleznelor. Pentru corectarea greşelii trebuie să i se explice înotătorului necesitatea executării corecte a mişcării, apoi să repete de mai multe ori mişcarea pe uscat. Inotătorul va trebui să facă şi gimnastică specială, pentru a mări gradul de mobilitate a ligamentelor respective. Va trece apoi la exersarea mişcării şi în apă.

O altă greşeală foare des întîlnită este aceea, că înotătorul, în poziţie iniţială, nu ţine tălpile întinse spre suprafaţa apei şi puţin înăuntru, ci le uită în poziţie naturală, cu degetele picioarelor în jos (labe flexate). Această greşeală provoacă o frînare, întrucît picioarele nu alunecă destul de lin pe apă. In majoritatea cazurilor, cauza acestei greşeli este neatenţia sau lipsa de înţelegere a înotătorului, faţă de mişcarea corectă. Greşeala poate fi uşor înlăturată prin repetarea mişcării corecte, şi prin explicarea importanţei acestei mişcări atunci cînd este executată corect.

O greşeală comite şi acel înotător, care înoată cu degetele mîinilor desfăcute. Cauza este neatenţia. Corectarea ei e foarte simplă, prin atragerea atenţiei în timpul exerciţiilor.

O greşeală gravă o constituie neîntinderea suficientă a braţelor şi umerilor înainte. Din cauza acestei greşeli, mîinile întîmpină o rezistenţă sporită, întrucît suprafaţa de contact cu apa, în direcţia mişcării, se măreşte, frînînd înaintarea. Cauzele acestei greşeli trebuie căutate în neştiinţa sau în neatenţia înotătorului. Corectarea se face prin exerciţii repetate.

O greşeală frecventă de ritm este mişcarea concomitentă a braţelor şi a picioarelor; odată cu mişcarea pregătitoare a picioarelor începe şi întinderea înainte a braţelor. Acest ritm greşit micşorează efectul mişcărilor în general. Cauza este însuşirea greşită a ritmului. Dacă această greşeală a devenit o deprindere, corectarea este destul de anevoioasă şi cere foarte mult timp. In perioada de corectare, înotătorul nu are voie să facă antrenamente de bras.

Antrenamentele propriu-zise el le va face în alte înoturi, pe cînd în bras înotătorul nu va înota decît unul sau două exerciţii de ritm, executate corect. După ce a reuşit, numărul mişcărilor se va mări treptat, pînă ce el va fi capabil să înoate în ritm corect şi distanţe lungi.

O altă greşeală de ritm se întîmplă mai ales în concursuri sau în antrenamentele efectuate cu cronometru. Inotătorul, căutînd să-şi mărească viteza, îşi va pierde ritmul şi va executa mişcările de tracţiune cu braţele în acelaşi timp cu mişcările de împingere ale picioarelor, micşorînd efectul împingerii. Trebuie să i se atragă atenţia înotătorului asupra acestei greşeli, explicîndu-i-se necesitatea de a nu grăbi mişcarea de tracţiune cu braţele.

Inotătorilor începători li se întîmplă adesea să lovească cu picioarele deasupra apei. Cauza acestei greşeli constă în faptul că ei îşi ţin partea superioară a corpului prea adînc în apă. Prin ridicarea mai accentuată a capului, îşi vor lăsa mai în jos picioarele şi greşeala se va corecta de la sine.

In respiraţie, foarte mulţi înotători comit greşeli. Astfel, unii inspiră odată cu întinderea înainte a braţelor şi expiră în momentul tragerii. Alţii termină expiraţia prea tîrziu, odată cu începerera tracţiunii bra-

ţelor sau termină inspiraţia cu întîrziere, odată cu începerea întinderii braţelor înainte. In orice caz, greşeala constă în nerespectarea întocmai a ritmului de respiraţie, astfel încît aceasta este îngreunată. Acelaşi lucru se întîmplă şi invers, cînd înotătorul începe inspiraţia prea devreme (din alunecare), cînd întinderea înainte a braţelor nu a fost încă terminată sau cînd el începe expiraţia prea devreme, cînd nu a terminat încă tracţiunea braţelor. Motivul acestor greşeli se explică printr-o neatenţie, care a cauzat deprinderea greşită. Pentru corectarea greşelii, trebuie să i se explice înotătorului tehnica respiraţiei ritmice, apoi el va înota distanţe cît mai scurte în ritm corect de respiraţie, mărind treptat distanţa, odată cu însuşirea perfectă a ritmului. In timpul corectării greşelii, înotătorul nu va înota în antrenamente bras mai mult decît distanţele de mai sus, antrenamentele fiind efectuate în alt procedeu tehnic.

Acestea sînt greşelile cele mai frecvente în înotul bras. Acum să trecem la start şi întoarcere.

Startul înotătorului în bras se deosebeşte puţin de celelalte starturi. Motivul deosebirii se datoreşte faptului că brasul este singurul cu care se poate înota — în anumite împrejurări — mai rapid sub apă, decît pe apă. Startul înotătorului de bras are un unghi mai ascuţit, ca înotătorul să ajungă la o adîncime mai mare. Ca regulă generală, trebuie să fixăm şi aici, ca în oricare alt procedeu tehnic, că înotul trebuie să înceapă numai atunci cînd viteza primită din săritura de pe blocul de start rămîne mai mică decît viteza ce se poate obţine prin înot. In general viteza obţinută din start este mai mare decît viteza obţinută prin înot. Inotul prea timpuriu frînează această viteză, pe cînd înotul prea întîrziat recuperează mai greu viteza iniţială. De aceea, exersarea are un rol hotărîtor, pînă ce înotătorul se deprinde să facă primele mişcări de înot după start, în momentul cel mai potrivit.

Intoarcerea la bras este reglementată de art. 56 alineat d, din regulamentul de concursuri, editat de federaţia internaţională (F.I.N.A.), care spune următoarele: „La întoarcere şi la sosire, înotătorul trebuie să atingă peretele bazinului în acelaşi timp cu ambele mîini, avînd umerii perfect orizontal". Este deci interzisă prinderea barei ce serveşte la luarea startului în înotul pe spate.

Intoarcerea se face în felul următor: înotătorul ajunge la perete cu degetele puţin ridicate în sus; îndoindu-şi coatele, el se va apropia cu capul de perete, ducînd concomitent genunchii la piept; va ridica apoi capul şi, printr-o răsucire puternică din umeri şi din şolduri, îşi roteşte corpul în jurul axei sale longitudinale; în acelaşi timp, înotătorul execută şi o inspiraţie. Tălpile ajung la perete, trunchiul se lasă în apă şi înotătorul îşi întinde braţele înainte; printr-o împingere puternică, executată cu picioarele, înotătorul se desprinde de zid, întinzîndu-se pe piept. După efectuarea acestei întoarceri, reîncepe înotul după aceleaşi reguli ca după start.

Această întoarcere este reglementară şi poate fi executată uşor şi rapid. Să nu se uite că înotătorul trebuie să atingă peretele în acelaşi timp cu ambele mîini, iar în momentul împingerii să fie întins orizontal.

Inotătorii de bras parcurg după start şi după întoarceri, mulţi metri sub apă. Acest sistem de înot s-a răspîndit îndeosebi în ultimul timp, datorită în special înotătorului polonez Petruszewicz. Ei parcurg o anumită distanţă mai rapid pe sub apă decît dacă ar înota la suprafaţă. Cum poate fi explicat acest lucru? Mulţi consideră că înotătorul este ajutat şi de presiunea de jos în sus a apei. Greşeala acestei teorii poate fi demonstrată, chiar şi fără exemple practice. Dacă ar exista într-adevăr un efect atît de puternic al acestei presiuni, atunci ar împiedica înotul sub apă în loc să-l ajute, căci înotătorul care ar căuta să rămînă sub apă, ar trebui să înfrunte şi efectul acestei presiuni. Bineînţeles că în astfel de condiţii el ar înota mai încet sub apă decît la suprafaţa ei.

Unii caută să explice fenomenul pe care îl analizăm şi prin legea lui Arhimede sau prin alte legi ale hidrodinamicei. Toate acestea sînt însă explicaţii neglijabile, căci înotul omului nu poate fi influenţat în aşa proporţii de aceste legi.

De aceea faptul în sine rămîne va-

labil : înotătorul de bras înoată mai repede sub apă anumite distanţe, decît pe suprafaţa ei. Eu cred că explicaţia ştiinţifică o găsim chiar în diferenţa dintre înotul sub apă şi cel efectuat deasupra ei. Să facem deci o comparaţie între înotul bras pe sub apă şi mişcările aceluiaşi înot pe suprafaţa apei.

In primul rînd, pe suprafaţa apei înotătorul îşi ţine corpul puţin oblic. Partea superioară a trunchiului o ridică deasupra apei, mai ales în momentul inspiraţiei. Astfel el prezintă o suprafaţă mai mare de rezistenţă pe direcţia de înaintare. Inotînd sub apă şi pentru a se menţine sub apă, înotătorul îşi trage puţin bărbia la piept, aplecîndu-şi capul. El merge în acest caz mult mai orizontal înspre direcţia de înaintare iar suprafaţa de rezistenţă este mai mică.

Sub apă, înotătorul poate face o mişcare completă cu braţele, mărind drumul mişcării active. El poate folosi cu mult mai bine forţa braţelor. Inotînd pe suprafaţa apei, tracţiunea braţelor are un drum mai scurt, datorită poziţiei oblice amintite. Dacă ar face o tracţiune completă, înotătorul nu ar obţine un înot destul de lin.

Inotînd sub apă, înotătorul nu inspiră. Astfel el cîştigă timp — pe de o parte — iar pe de altă parte nu face mişcare scurtă, dar totuşi existentă, în linie verticală, care se datoreşte ridicării şi aplecării capului odată cu inspiraţia şi expiraţia. Aceste aplecări la rîndul lor, micşorează şi ele, în oarecare măsură, viteza înotului, efectul tracţiunii braţelor şi al împingerii picioarelor.

Luînd în totalitatea lor aceşti factori, vom putea constata că astfel am reuşit să explicăm de ce înotul sub apă este mai rapid. Această rapiditate mai poate fi folosită şi prin alegerea unui unghi cît mai potrivit la trecerea din înotul pe sub apă spre suprafaţă. Dacă înotătorul s-ar ridica din apă într-un unghi prea ascuţit, el ar micşora dintr-odată viteza obţinută.

De o mare importanţă este şi alegerea justă a timpului cît înotătorul stă sub apă. Dacă va rămîne prea mult timp sub apă, va consuma rezervele de oxigen ale organismului său şi drept rezultat îşi va diminua capacitatea de rezistenţă, de care trebuie să se folosească în mod deosebit la sosire. Timpul cel mai potrivit pentru înotul sub apă nu poate fi precizat. El depinde de posibilităţile individuale ale înotătorului şi de capacitatea lui pulmonară.

Problema înotului în brasul sub apă nu poate fi însă considerată rezolvată. Pretutindeni în lume, specialiştii înotului o analizează, o discută şi putem fi convinşi că datorită acestor discuţii cunoştinţele noastre se vor îmbogăţi.

Tehnica trecerii gardurilor a lui Ilie Savel,

maestru al sportului din R.P.R.

Ilie Savel, maestru al sportului practică atletismul de aproximativ cinci ani, dar de alergarea de 400 m garduri nu se ocupă decît din anul 1952. In acești doi ani el a ajuns de la 59 s la 52,0 s rezultat obținut în luna octombrie a anului trecut, cu ocazia Campionatelor internaționale de atletism ale R.P.R.

Acest rezultat îl situează pe Savel pe locul patru, pe lista celor mai buni alergători de garduri din Europa și pe locul șase pe lista celor mai buni specialiști ai probei din lume ai anului 1953. In același timp el a obținut rezultate bune și pe distanța de 400 m plat.

Trebuie să arătăm, că atunci — cînd s-a ridicat propunerea ca Savel să treacă de la plat la garduri — foarte mulți specialiști s-au pronunțat împotriva acestei schimbări de specialitate. Ei susțineau, că Savel este un „om de rezistență" și deci el nu va putea obține viteza necesară probei de 400 m garduri (Savel înainte practica semifondul, fiind alergător de 800—3000 m). In afară de aceasta, s-a constatat, pe baza experiențelor făcute, că nu este îndeajuns de îndemînatic, lucruri care întăreau convingerea, că el nu va fi în stare să-și însușească o bună trecere a gardurilor.

Faptele însă au dovedit că ipotezele de mai sus sînt greșite. Astfel, experiența sovietică ne învață, că la proba de 400 m garduri e necesară o rezistență oarecum asemănătoare cu aceea de la semifond. Lituev, de exemplu, recordmanul mondial al probei, înainte de a se specializa în alergarea de garduri a fost decatlonist cu rezultate foarte bune pe 1500 m plat.

Ilie Savel — deși în realitate nu îndeajuns de îndemînatic — are totuși calitatea necesară alergătorului de garduri, pe distanța de 400 m: un simț al ritmului foarte bine dezvoltat. Cu mult timp înainte de a face antrenamente speciale de garduri, el alerga pe distanța de 400 m într-un ritm egal, cu aproape aceeași viteză pe prima și pe a doua jumătate a cursei. Această calitate este foarte folositoare unui alergător pe 400 m garduri, probă în care ritmul are o importanță deosebită. Datorită ei, Savel a învățat relativ ușor — mai ușor decît alți alergători — să treacă distanța dintre garduri în cei 15 pași, ritm necesar însușirii unei tehnici bune.

Astăzi, tehnica lui Savel, poate fi dată drept model, deși mai are încă greșeli pe care trebuie să le corecteze.

In cele ce urmează, urmărind kinograma alăturată, vom analiza tehnica trecerii gardurilor de Ilie Savel, maestru al sportului.

★

Alergarea lui Savel pe distanța dintre garduri este ritmică. Mișcările lui, după cum se vede din kinogramă, fig. 1—10, sînt necontractate, umerii sînt

ţinuţi uşor aplecaţi înainte, iar pasul este lung şi elastic, aşa cum cere tehnica alergării pe aceste distanţe. Totuşi, se constată două greşeli : ţine braţele prea jos, şi îşi lasă prea jos bazinul (fig. 5—6).

Urmărind bătaia (împingerea) şi ridicarea înainte de gard (fig. 13—14) cu excepţia celor semnalate, nu se mai constată nici o altă greşeală. Pendularea piciorului de atac este bună. In acelaşi timp, mişcarea energică, înainte şi în jos a braţului drept este corectă, ajungînd cu mîna pînă la linia labei piciorului stîng.

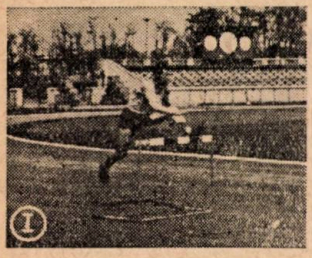
Această mişcare a braţului (fig. 14—15) îl ajută la menţinerea unui echilibru bun, îi uşurează trecerea gardului şi contribuie la o trecere razantă. De asemenea aceasta pregăteşte o mişcare energică a braţelor, şi ajută obţinerea unei poziţii favorabile a trunchiului după aterizare, ajutîndu-l la continuarea alergării, după trecerea gardului.

Analizînd poziţia amintită (fig. 15) şi mişcarea următoare (fig. 16) adică trecerea propriu-zisă peste gard, pe care de asemenea o considerăm bună, considerăm totuşi că Savel trece prea aplecat înainte gardul, în stil asemănător alergătorilor pe 110 m garduri, probă în care gardurile sînt mai înalte.

Această trecere se aseamănă mult cu tehnica lui Lunev care a realizat pe 400 m garduri 51,71,10.

Tehnica lui Savel, diferă de aceea a lui Lituev, a cărui trecere este cu mult mai puţin aplecată. In schimb, recordmanul mondial, alergătorul sovietic Lituev, care are performanţa de 50,04 este de statură mai înaltă decît Savel. In orice caz această aplecare în faţă, nu poate fi considerată greşeală, care să-i influenţeze prea mult rezultatele.

Ca lipsuri tehnice în trecerea deasupra gardului, constatăm că Savel îşi lasă uneori laba piciorului de împingere (dreptul) prea jos, din care cauză atinge gardul. In fotografiile alăturate (fotografia 1), care îl înfăţişează atacînd un gard din turnantă, această greşeală se vede destul de clar. Iar în fig. 16 din kinogramă putem observa şi cealaltă greşeală : Savel nu-şi ridică îndeajuns genunchiul piciorului de bătaie deasupra gardului. Această greşeală se explică printr-o insuficientă mobilitate a articulaţiei coxo-femurale. Se urmăreşte ca aceste lipsuri să fie lichidate în procesul de antrenament.



Partea finală a trecerii gardului o constituie aterizarea. Urmărind mişcările lui Savel (în fig. 17 şi 18—19) din kinogramă, vedem că aterizarea lui este prea puţin lungă şi nu se produce printr-o pendulare energică a piciorului de atac spre pistă.

Pe distanţa de 400 m garduri, deci pe garduri mai mici, această parte finală a trecerii gardurilor — pendularea în jos a piciorului de atac — are o importanţă mai mică, decît pe garduri înalte. Totuşi, avîndu-se în vedere că tehnica lui Savel este asemănătoare cu tehnica trecerii gardurilor înalte, lucrul acesta constituie o defecţiune, mai ales că din cauza ei mişcarea următoare (fig. 19) este frînată şi după fiecare gard, Savel parcă trebuie să-şi ia un nou elan.

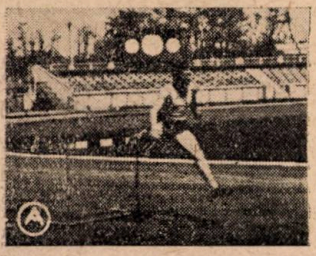
Aceasta este cea mai mare greşeală a trecerii gardurilor a lui Ilie Savel : aterizarea fiind prea lungă, centrul lui de greutate rămîne prea jos şi trecerea în alergare se produce mai greu. După înfrîngerea acestui punct critic

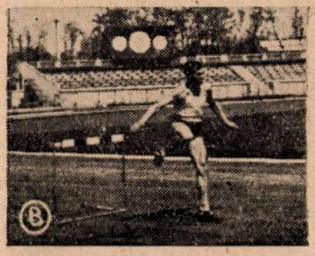
(fig. 21—24) alergarea lui Savel, devine într-un timp foarte scurt, încă în primul pas ce urmează trecerii, normală şi necontractată.

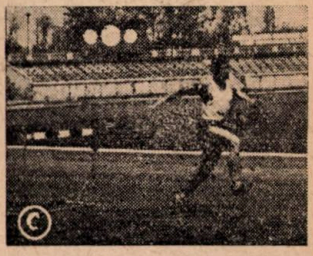
Această defecţiune poate fi corectată prin obişnuirea lui Savel cu trecerea mai scurtă şi mai rapidă a gardurilor. Pentru atingerea acestui ţel, în fiecare săptămînă la două şedinţe de antrenament el parcurge de cîte 10 ori distanţa de 110 m garduri, cu garduri de 91,4 cm, ceea ce constituie un număr destul de mare de repetări într-o viteză superioară celeia prin care trece gardurile în cursa de 400 m garduri. In acelaşi timp — ca să nu-şi piardă ritmul de 3 paşi necesar pe această distanţă (de 110 m) — el se obişnuieşte cu o aterizare mai scurtă. In plus, numărul mare de garduri trecute în viteză, îi creează o rezistenţă bună pentru trecerea celor 10 garduri de pe distanţa lui de concurs, în care şi distanţa dintre garduri este mai lungă (35 de m faţă de 9 m şi 14 cm din 110 m garduri).

Din această cauză numărul de garduri pe distanţa de 400 m i se pare mai mic şi sarcina pe care o are — de a le trece — mai uşoară.

In fig. 22—24, Savel este din nou în alergare. După cum am arătat mai sus, alergarea lui chiar şi după această scurtă frînare este uşoară, necontractată. Pe baza analizei făcute, putem trage concluzia că tehnica trecerii gar-







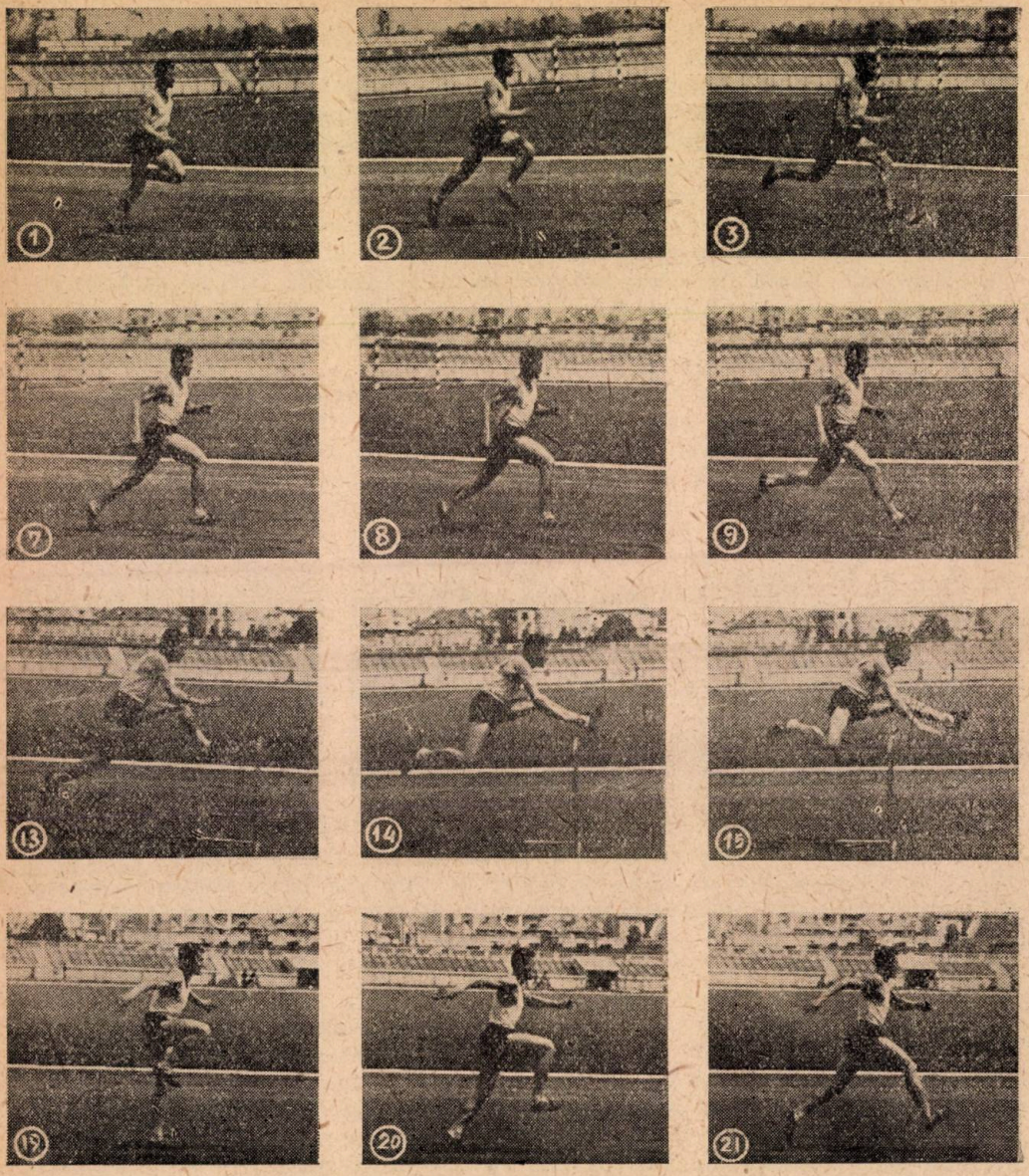
durilor a lui Ilie Savel este satisfăcătoare, deşi prezintă unele defecţiuni. Cea mai gravă constă din şocul de frînare ce se produce odată cu aterizarea, respectiv odată cu atingerea piciorului de atac cu pista. Pentru corectarea acestei defecţiuni se îndreaptă mai mult atenţia în antrenamente. In fotografiile de mai sus *(A—B—C)* se poate observa că după trecerea gardului din turnantă frînarea se produce într-o măsură cu mult mai scăzută, fapt normal din cauza înclinării lui laterale.

Planul lui Savel pe anul 1954 este de a se apropia de rezultatul de 51,0 s, rezultat pe care pînă acum foarte puţini alergători de garduri din lume l-au atins. Il împiedică oare în obţinerea acestui rezultat deficienţele de tehnică arătate? Prea puţin. Pentru obţinerea acestui rezultat, el va trebui în primul rînd să-şi îmbunătăţească rezultatele pe plat. In anul 1953 cele mai bune rezultate ale sale pe plat au fost următoarele:

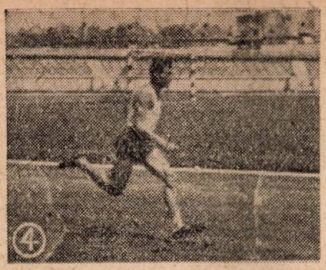
100 m — 11,0 s; 200 m — 22,0 s; 400 m — 48,6 s; 500 m — 63,5 s; 600 m — 1,21,8 min.

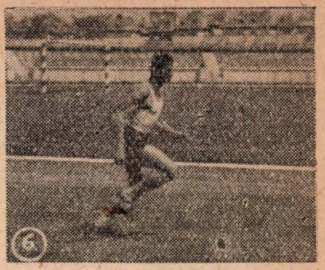
In anul 1954 va trebui să obţină următoarele rezultate, conform planului său:

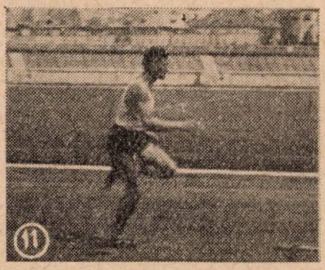
100 m — 10,7 s; 200 m — 21,6 s; 400 m — 47,6 s; 500 m — 63,0 s; 600 m — 1,21 min.

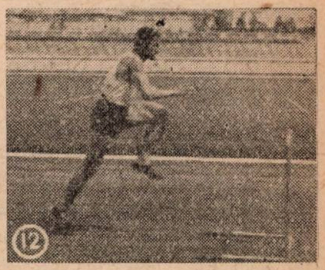


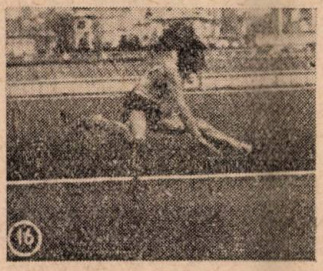
Kinograma alergării pe 400 m garduri a maestrului sportului Ilie Savel

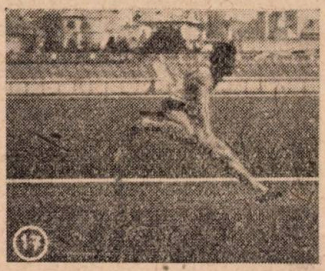


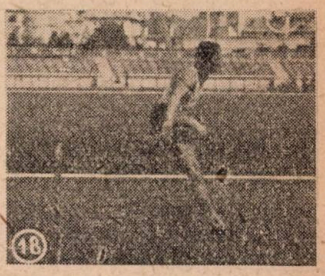


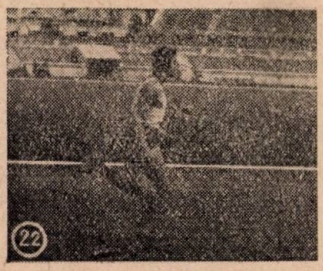


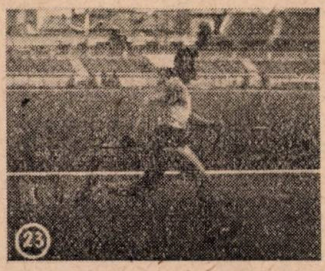












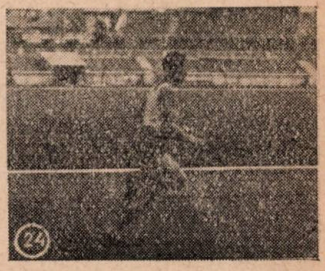


Foto : Sorin Dumitrescu

Prin obţinerea acestor rezultate, Savel va atinge rezultatul planificat pe 400 m garduri.

Pentru îmbunătăţirea rezultatelor sale pe plat Savel aplică planul de antrenament al lui A. Ignatiev din anul 1952, an în care Ignatiev a alergat 47 s pe 400 m plat. Făcînd o comparaţie între acest plan şi rezultatele obţinute de Savel în luna aprilie, a acestui an, putem constata că Savel se află de acum în formă bună, mai bună chiar decît în luna iunie a anului trecut:

	100 m	200 m	300 m	500 m	600 m
Planul lui Ignatiev pentru aprilie 1952	11,4	23,2	35,8	69,4	85,2 s
Rezultatele lui Savel în aprilie 1954.	11,?	22,4	35,8	—	85,0 s

Pînă la mijlocul sezonului de concursuri — în august — Savel se străduieşte să se apropie din punct de vedere tehnic de nivelul alergătorilor sovietici (anul trecut în iunie cel mai bun rezultat al său pe jumătatea distanţei a fost de 26,0 s, iar acum, deşi sezonul propriu-zis nici nu a început, este de 25,0 s).

Analiza de mai sus, ne confirmă convingerea că Ilie Savel, maestru al sportului din R.P.R., ne va reprezenta cu cinste în marile concursuri atletice ale anului 1954.

DISCUȚII

Unificarea planificării și evidenței muncii de instruire*)

N. MUSTAȚĂ
șeful serv. Metodicei Sportive
din C. C. F. S.

In toate domeniile de activitate, planificarea și evidența zilnică constituie una din preocupările principale ale statului nostru, deoarece numai astfel se pot rezolva cu succes sarcinile care ne stau în față.

Prin planificare se stabilesc: volumul, ordinea și termenii de îndeplinire a muncii.

Realizările concrete obținute pe baza planificării și evidenței juste a muncii în toate domeniile de activitate, arată clar importanța și mai ales necesitatea planificării și evidenței în domeniul activității sportive.

Activitatea planificată trebuie să asigure realizarea rezultatelor dorite. Avînd în față exemplul sportului sovietic și experiența proprie în celelalte domenii de activitate din țara noastră, s-a trecut la planificarea activității sportive, care se prezintă sub două aspecte:

— planificarea activității sportive;

— planificarea muncii de instruire.

Ne vom ocupa de planificarea muncii de instruire sportivă. Inainte de a trece la studierea acestei probleme, vom arăta cîteva caracteristici de care trebuie să se țină neapărat seama.

CONDIȚIILE PLANIFICĂRII

In primul rînd pentru ca planificarea să servească într-adevăr scopurilor urmărite, ea trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

— *să fie simplă* — planificarea trebuie întocmită cît mai simplu;

— *să fie concretă*, adică să cuprindă clar și precis obiectivele propuse; de asemenea trebuie să cuprindă și variația posibilă.

Trebuie să se țină seama că expunerea amănunțită dintr-un plan trebuie să fie determinată de termenii de eficiență a planului respectiv. Astfel, nu e nevoie ca planurile alcătuite pe un termen mai lung, să cuprindă descrierea amănunțită a mijloacelor și acțiunilor care contribuie la atingerea unui scop final. Acest lucru, în primul rînd este imposibil, prin faptul că este foarte greu să se prevadă pe o perioadă lungă amănuntele muncii planificate, iar în al doilea rînd nu este necesar, deoarece pentru acest lucru putem folosi documentele de planificare, care se ocupă de capitolele cuprinse în acele planuri generale.

Pentru exemplificare să comparăm planul de studii și planul de lucru:

Planul de studii este documentul care cuprinde planificarea generală pe o întreagă perioadă de timp, la sfîrșitul căreia se atinge un anumit nivel al pregătirii sportivului. In general, planul de studii se întocmește pe un an de zile și cuprinde capitole de muncă, cu ore rezervate fiecărui capitol, repartizate pe perioade: pregătitoare, fundamentală și de tranziție.

Deci, planul de studii va cuprinde problemele în general. Planul de lucru

*) Pentru ca această rubrică să-și atingă în mod cît mai complet scopul pentru care a fost creată, rugăm pe cititorii noștri ,să contribuie cu părerile lor la clarificarea problemelor care sînt puse în discuție.
Articolele trebuie trimise pe adresa redacției noastre.

însă şi apoi conspectul lecţiei vor fi mai analitice, după succesiunea pe care o respectă.

Succesiunea şi caracterul de perspectivă, sînt alte condiţii de care trebuie să se ţină seama pentru a avea într-adevăr o planificare a muncii, care să-şi atingă scopurile urmărite.

Ori de cîte ori se alcătuieşte o planificare, trebuie să se acorde atenţie planurilor precedente, să se analizeze care au fost sarcinile şi conţinutul lor, care a fost gradul de îndeplinire şi lipsurile intervenite în procesul de muncă.

Ţinînd seama de aceste lucruri, planificarea va fi cît mai justă, asigurînd o succesiune normală a sarcinilor şi a conţinutului planificării.

In întocmirea conspectului pentru una din şedinţele de antrenament, în primul rînd trebuie să se analizeze conspectele şedinţelor anterioare şi să se vadă care a fost sarcina propusă, care a fost conţinutul, timpul (dozajul), etc. si dacă au corespuns, dacă nu au fost peste sau sub nivelul posibilităţilor de îndeplinire. Astfel, respectivul plan (conspect) de lecţie va asigura succesiunea elementelor ce-l constituie şi va fi legat de realitate.

In sfîrşit, caracterul de perspectivă este o condiţie de care trebuie să se ţină seama, neapărat, la întocmirea planificării şi ea este valabilă pentru planurile oricărui termen de eficienţă, chiar pentru planul unei singure lecţii. Deci, la alcătuirea planurilor trebuie să ţinem seama şi de sarcinile ce urmează a fi rezolvate în perioada următoare de muncă.

Evidenţa muncii. Importanţa evidenţei muncii este cu atît mai mare, cu cît ea stă la baza planificării.

Planificarea şi evidenţa muncii — şi deci şi a muncii de instruire sportivă — sînt strîns legate între ele. Pentru a nu-şi pierde din însemnătate şi pentru a fi folosite în activitatea practică, trebuie să existe o continuă concordanţă între ele.

Datele pe bâza cărora se structurează un plan trebuie să fie totdeauna furnizate de evidenţă, pentru a fi concrete şi reale.

La fel ca şi planificarea, evidenţa muncii de instruire sportivă trebuie să fie completă, sistematică şi simplă.

O evidenţă complicată şi confuză va fi cu greu folosită pentru îmbunătăţirea procesului de instruire.

Comitetul pentru cultură fizică şi sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri a dat o decizie privitoare tocmai la planificarea muncii de instruire sportivă şi totodată la unificarea ei *).

Decizia trasează sarcină antrenorilor să-şi planifice munca de instruire conform conţinutului unui „Carnet al antrenorului" **). Documentele de planificare obligatorii, aşa după cum reies din acest carnet, sînt: planul de studii, planul de lucru, conspectul lecţiei, şi graficul pregătirii şi trecerii normelor G.M.A.; iar pentru evidenţa muncii, carnetul cuprinde: fişe de frecvenţă zilnică, tabel informativ asupra sportivilor, tabel cu rezultatele obţinute de sportivi şi tabel pentru înregistrarea accidentelor.

DOCUMENTELE DE PLANIFICARE

Pentru a analiza conţinutul „Carnetului antrenorului" şi a vedea în mod concret cum poate fi folosit în modul cel mai just, vom lua în primul rînd cele trei documente de bază care formează, prin succesiunea ce există între ele, un „ciclu". Ele sînt: planul de studii, planul de lucru şi conspectul lecţiei, la care se adaugă un altul ajutător, graficul pregătirii şi trecerii normelor G.M.A.

*) Este vorba de Decizia Nr. 1326 din 13 noiembrie 1953, publicată în „Buletinul Comitetului pentru cultură fizică şi sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri" Nr. 1 din 1954.

**) Decizia prevede că toţi antrenorii vor avea obligaţia să-şi planifice munca de instruire în „Carnetul antrenorului". Intrucît acest carnet nu a fost încă tipărit, antrenorii vor ţine deocamdată un caiet liniat, aşa după cum s-a recomandat în cuprinsul articolului.

Secţia . . . . . .

PLAN DE STUDII

întocmit pe perioada . . . . . (Exemplu: anul 1953—1954)

Nr. crt.		Numărul orelor *)												Nr. total de ore	Observ.
		I	F	M	A	M	I	I	A	S	O	N	D		
	Teorie														
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
	Practica														
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
	Participare la concursuri														
1															
2															
3															
4															
5															

*) Se vor împărţi lunile pe perioade (pregătitoare, fundamentală şi de tranziţie) după specificul sportului respectiv.

Baza sau mai bina zis izvorul de inspiraţie al acestui ciclu de documente, îl constituie programul de studii (echivalent cu programa analitică în învăţământ).

Planul de studii cuprinde planificarea generală pe o întreagă perioadă de timp, la sfîrşitul căreia se atinge un anumit nivel al pregătirii sportivului. In general acest plan se întocmeşte pe un an de zile şi cuprinde capitole de muncă, cu ore rezervate fiecărei perioade (pregătitoare, fundamentală şi de tranziţie).

Pentru sporturile la care au apărut programe ale secţiilor colectivelor sportive (atletism, fotbal, volei, baschet, canotaj, ciclism, scrimă, înot, box) baza planului de studii este dată în cuprinsul acestor programe. Deci, pentru aceste sporturi antrenorii îşi vor întocmi planul de studii conform indicaţiilor programului secţiei sportului respectiv.

La pagina 33 se arată liniatura planului de studii, aşa cum s-a stabilit în decizie).

Cuprinsul este împărţit în trei mari grupe: activitatea teoretică, activitatea practică şi participarea la concursuri. Grupele sînt şi ele împărţite în capitole speciale:

activitatea teoretică

— activitatea de cultură fizică în R.P.R.;
— bazele igienei, autocontrolului şi prim-ajutorul;
— bazele generale ale antrenamentului atletic, etc.;

activitatea practică

— pregătirea fizică generală şi specială a sportivilor;
— pregătirea tehnică şi tactică;
— dezvoltarea sportivă multilaterală; practicarea sporturilor ajutătoare (gimnastică, jocuri sportive, etc.).

PARTICIPAREA LA CONCURSURI

La acest capitol este bine ca planificarea să se facă conform calendarului sportiv pe anul respectiv.

Pentru fiecare capitol în parte se va trece ce număr de ore are rezervate. Impărţirea pe perioade (pregătitoare, fundamentală şi de tranziţie) se va face ţinînd seama de o serie întreagă de condiţii:

— de specificul sportului;

— de numărul sportivilor, pregătirea lor fizică şi tehnică, datele furnizate de controlul medical, vîrsta sportivilor;

— de condiţiile de lucru, utilajul locului unde se desfăşoară, posibilităţile de obţinere a sălilor şi terenurilor de sport, etc.;
— de condiţiile climatice;
— de termenii de disputare a competiţiilor din calendarul sportiv.

Numai ţinînd seama de realitate, planul de studii va fi şi el real şi va putea fi îndeplinit fără modificări.

Planul de lucru, cuprinde planificarea pe lecţii a activităţii. Este un document foarte simplu care cuprinde trei rubrici: numărul de ordine al lecţiei, tema lecţiei şi observaţii.

El stă la baza întocmirii conspectelor lecţiilor, deoarece cuprinde temele acestor lecţii.

La rubrica „observaţii" se trec toate explicaţiile de care va trebui să se ţină seama la întocmirea conspectului de lecţie. De exemplu: exerciţiile principale, procedeele tehnice şi tactice ce se vor folosi pentru atingerea temei propuse, etc.

Iată cum arată un plan de muncă al unei secţii de volei cu începătorii:

PLAN DE LUCRU
întocmit pentru perioada 1–15 martie 1954

LECŢIA	TEMA LECŢIEI	OBSERVAŢII
Lecţia I–a	— Mişcarea în teren, poziţia fundamentală, deplasări. — Pase înainte : din deplasare şi de pe loc.	
Lecţia a II–a	— Repetare : mişcarea în teren, poziţia fundamentală, deplasări. — Serviciul din faţă.	
Lecţia a III–a	— Repetare : pasa înainte, de pe loc şi din deplasare. — Pasa peste cap : de pe loc şi din deplasare. — Serviciul din faţă şi aşezarea jucătorului la serviciu.	
Lecţia a IV–a	— Repetare : pasa înainte, de pe loc şi din deplasare. — Pasa peste cap : de pe loc şi din deplasare. — Serviciul din faţă şi aşezarea jucătorului la serviciu.	

Acest plan cuprinde 15 lecţii.

Cu cît cel care îşi întocmeşte planul de lucru va avea mai mult spirit de iniţiativă, căutînd să-şi sistematizeze şi să cuprindă materialul într-un mod cît mai apropiat posibilităţilor lui, cu atît şi contribuţia planului de lucru va fi mai evidentă.

Trebuie să menţionăm că în procesul antrenamentelor, în funcţie de asimilarea instruirii de către sportivi, planul de lucru poate fi precizat şi atunci cînd e necesar, chiar modificat.

Conspectul lecţiei, este documentul care se întocmeşte pentru fiecare şedinţă de antrenament în parte. El se alcătuieşte pe baza planului de lucru şi cuprinde indicaţii amănunţite despre felul cum trebuie să decurgă şedinţa de antrenament, despre conţinutul ei, timpul, etc.

Conspectul are următoarele rubrici:

— I — se trece partea lecţiei (I-a, a II-a, a III-a, a IV-a);

— II — se trece conţinutul şedinţei;

— III — se trece timpul afectat fiecărei părţi;

— IV — se dau indicaţii metodice; la această rubrică se trec observaţiile principale privitoare la executarea exerciţiilor; de exemplu: observaţii privitoare la inventarul cu care se lucrează, observaţii privitoare la particularităţile execuţiei anumitor exerciţii, de exemplu „prinderea mingii se face în faţă, concomitent cu pasarea ei";

— V se trec formaţii şi figuri; se trec observaţiile privitoare la formaţiile pe care trebuie să le aibă grupa în timpul executării anumitor exerciţii; de exemplu: formaţie în şiruri, distanţele între şiruri de la 5—10 m;

— VI — cuprinde rubrica de observaţii; aici se trec observaţiile asupra modului cum s-a desfăşurat şedinţa de antrenament.

Asupra structurii lecţiei (şedinţei) au fost discuţii în permanenţă; s-au emis mai multe scheme de lecţii.

In ultimul timp a intrat în uz lecţia pe trei părţi : introductivă, pregătitoare şi de încheiere.

Secţia volei

CONSPECTUL LECŢIEI Nr. 12

Data . . . . . .

Sarcina lecţiei

1. Invăţare:
   a) lovitura de atac (dreapta);
   b) scoaterea mingii din plasă;
   c) aşezarea jucătorilor în atac.
2. Perfecţionare:
   a) pasa;
   b) serviciul de jos din faţă.

Partea lecţiei	Conţinutul	Timp (dozaj)	Indicaţii metodice	Figuri, formaţii	Obs.
I. Pregătitoare 20 minute	Adunare, raport, apel, anunţarea temei . .	10 minute			
	Mers, mers variat . . .	80—100 m	Pe vîrfuri, pe cîlcîie, pe părţile laterale	In coloană	
	Desfăşurări de formaţii		Se ocoleşte sala, prin mijlocul sălii	Cîte 2 şi cîte 3	
	Marş forţat cu trecere în alergare variată . .	130—150 m	Călcîile înapoi, genunchii sus	In coloană	
	Din mers, legănarea şi rotarea braţelor . . .	10—12 ori	Inainte şi înapoi	In coloană	
	Mers cu fandări înainte şi oblic înainte, cu arcuiri	10—12 ori		In coloană	
	Ducerea braţelor prin înainte sus, cu arcuiri de trunchi	8 ori		In cerc	
	Răsuc ri de trunchi cu legănarea braţelor prin lateral, din ce în ce mai jos, fandînd pe cîte un picior în legănare...	8 ori	Spre stînga şi spre dreapta	In cerc	
	Pe spate culcat, ridicarea picioarelor în 4 timpi la verticală şi revenire în 4 timpi	8 ori	Genunchii întinşi şi trunchiul nu părăseşte solul		
	Mers-alergare cu sărituri pe un picior, cu pom-				

Partea lecţiei	Conţinutul	Timp (dozaj)	Indicaţii metodice	Figuri, formaţii	Obs.
	pare	40 50 m	De 2—3 ori pe flecare picior alternativ	In coloană	
	Din mers, rotări în articulaţia pumnului cu închiderea şi deschiderea pumnului	15—20 ori		In coloană	
	Imitarea loviturii de atac, fără săritură, cu săritură de pe loc şi cu elan...	Impreună de 20 ori		In coloană	
	Deplasări rapide cu căderе pe spate şi lateral, schiţînd scoaterea de mingi joase . . .	8—10 ori	Cădere lentă	In cerc	
II. Fundamentală 65 minute	Pase înainte: de pe loc, din deplasare, peste cap, din săritură	7 minute		Pe perechi	
	Scoaterea mingilor din plasă din a doua şi a treia lovitură . . .	8 minute	Mingea loveşte plasa sus, la mijloc şi jos	Pe grupe, la capetele terenului, de ambele părţi	
	Lovitura de atac (dreapta) a) imitarea loviturii fără minge şi fără săritură;	15 minute			
	b) aceeaşi cu săritură; ,		Săritură cu bătaie pe ambele picioare	Pe perechi	
	c) aceeaşi cu mingea; .		Se cere lovitura corectă şi cu forţă		
	d) lovitura de atac la fileu				
	Serviciul de jos din faţă	5 minute		Două grupe la spaţiul de serviciu	
	Aşezarea jucătorului în atac	5 minute	Explicarea şi corectare	Două echipe	
	Joc cu aplicarea celor învăţate	20 minute	Se insistă asupra loviturii de atac şi aşezării în atac	Două echipe	

Partea lecţiei	Conţinutul	Timp (dozaj)	Indicaţii metodice	Figuri, formaţii	Obs.
III. Încheiere 5 minute	Mers liniştitor cu mişcări de respiraţie şi relaxare	80—100 m		In coloană	
	Observaţii asupra lecţiei				

Practica însă arată că nici această formă nu este cea mai perfectă.

Ultimele discuţii asupra acestei probleme au dus la necesitatea împărţirii lecţiei în 3 părţi şi anume: I — partea introductivă, II — partea fundamentală, III — partea de încheiere.

Scopul părţii introductive este acela de a pregăti pe sportiv pentru a îndeplini cu succes sarcina urmărită prin lecţia respectivă.

Pregătirea specială, necesară rezolvării sarcinilor concrete de lecţie, este trecută la partea fundamentală a lecţiei.

Dăm ca exemplu un conspect de lecţie întocmit de un antrenor care lucrează cu o grupă de începători şi care a ţinut seamă de indicaţiile de mai sus:

Graficul pregătirii şi trecerii normelor G.M.A. Pregătirea şi trecerea normelor G.M.A. pentru sportivii care activează în secţiile pe ramuri de sport trebuie să se facă în cadrul secţiei respective. De acest lucru se preocupă antrenorul secţiei şi este strîns legat de întreaga problemă a instruirii sportivului. Ea trebuie să fie urmărită de către antrenorul secţiei, căruia nu trebuie să-i lipsească graficul de pregătire şi trecere a normelor G.M.A.

Această planificare trebuie să fie în concordanţă cu planul de studii, încît pregătirea şi trecerea normelor G.M.A. să nu constituie o activitate separată de pregătire a sportivului.

Liniatura graficului pentru gradul I este redată la pagina 39 iar a graficului pentru gradul II, la pagina 40.

Documentele de evidenţă

Decizia prevede că este absolut necesară, ţinerea următoarelor documente de evidenţă a muncii de instruire:

— *Fişa de frecvenţă zilnică,* care cuprinde nominal prezenţa zilnică a sportivilor la antrenamente.

— *Tabelul informativ asupra sportivilor.*

Iată ce trebuie să cuprindă acest tabel:

Secţia . . . . .

1

TABEL INFORMATIV ASUPRA SPORTIVILOR

Anul_____

Nr. crt	Numele şi pronumele	Anul naşterii	Apartenenţa politică	Categoria de clasificare sportivă	Locul de muncă	Profesia	Stagiul sportiv	Insigna G.M.A.	Adresa

Secţia . . . . . .

GRAFICUL DE PREGĂTIRE ŞI TRECERE A NORMELOR G.M.A.

GR. I PE ANUL . . . .

Nr. crt.	Normele	I	F	M	A	M	I	I	A	S	O	N	D
	Norme generale												
1	Examen teoretic												
2	Gimnastică												
3	Cursa cu obstacole												
4	Inot												
5	Schi												
6	Tir												
7	Turism												
	Norme la alegere												
1	Grupa I												
2	Grupa II												
3	Grupa III												
4	Grupa IV												

Secţia . . . . . .

GRAFICUL DE PREGĂTIRE ŞI TRECERE A NORMELOR G.M.A.

GR II PE ANUL . . . . . .

Nr. crt.	Normele	I	F	M	A	M	I	I	A	S	O	N	D
	Norme generale												
1	Examen teoretic												
2	Gimnastică												
3	Cursa cu obstacole												
4	Inot												
5	Tir												
6	Alergare												
7	Schi—marş												
	Norme la alegere												
1	Grupa I												
2	Grupa II												
3	Grupa III												
4	Grupa IV												

— *Tabel de rezultate obținute de sportivi,* în cadrul concursurilor de verificare sau oficiale.

Liniatura lui este următoarea:

Secția . . . . .

2

REZULTATE OBȚINUTE DE SPORTIVI

în cadrul concursurilor de verificare sau oficiale

Anul_____

Numele sportivului	Data concursului	Importanța concursului (concurs de verificare sau oficial)	Proba rezultat	Observații (se vor specifica condițiile atmosferice)

La rubrica rezervată specificării probei se va trece proba la care s-a obținut rezultatul. Exemplu: la atletism se va specifica: „disc" sau „săritura în lungime", etc., la ciclism: 1000 m lansat, 1000 m de pe loc, etc. De asemenea este bine să se specifice locul și rezultatul obținut în această probă.

— *Tabel de înregistrare a accidentelor.* Forma lui este următoarea:

Secția . . . . . .

3

INREGISTRAREA ACCIDENTELOR

în cursul anului.....

Nr. crt.	Data	Numele și Prenumele	Accidentul	Cauzele accidentului	Primul ajutor acordat	Incotro a fost îndrumat (Policl. Spit. etc.)	Observații (Se va trece numele celui care a condus antren.)

La rubrica „primul ajutor acordat" se va specifica ce ajutoare medicale imediate s-au dat accidentatului. Exemplu: spălat rana de sînge; injecție cu novocaină, etc.

Decizia privitoare la obligativitatea planificării muncii de instruire, cît și „Carnetul antrenorului" respectă întocmai aceste condiții, astfel că, dacă va exista o încadrare cît mai perfectă în normele deciziei atunci cu siguranță că rezultatele muncii vor fi și cele scontate.

Considerații asupra educației fizice la elevii nevăzători

IOSIF TEODORESCU
Prof. de educație fizică

Problema readaptării organismului, simțurilor și vieții în general a celor care și-au pierdut vederea, se înscrie în cadrul cercetărilor științifice, cu încercarea de a deschide un drum nou pe calea unei rezolvări prin mijloacele și metodele educației fizice.

Nevăzătorii sînt oameni normali în dezvoltarea cărora funcțiunile sînt într-un proces continuu de adaptare la mediul înconjurător. Această adaptare se face în general pe două căi: pe cale naturală într-un proces de durată a perceperii spațiului înconjurător și pe cale mecanică, în care diferite mijloace dinafară vin să ajute adaptarea organismului. Educația fizică este desigur o cale importantă în rezolvarea acestei probleme.

Bazele acestui studiu, despre educația fizică în reeducarea tinerilor nevăzători, au fost puse în cercetarea experimentală întreprinsă la Centrul școlar special Nr. 11 — Vatra Luminoasă din București. Aici sînt încadrați nevăzători de la 16 ani în sus, ducînd o viață de internat și alternînd învățămîntul teoretic cu cel practic, în ateliere speciale. Studiul și concluziile trase se referă la o grupă de zece elevi nevăzători între 16—19 ani, cu o pregătire generală medie.

Au fost propuse trei obiective principale de atins, urmînd ca apoi să se stabilească metodele și mijloacele cele mai potrivite pentru predarea educației fizice. Cele trei obiective au fost:

a) orientarea asupra gradului de dezvoltare fizică și psihică; cunoașterea problemelor generale care preocupă pe nevăzători;

b) cercetarea diferitelor grupe de exerciții și mișcări, cu observații asupra mijloacelor preferate de elevi;

c) stabilirea sarcinilor.

De la început s-au ridicat problemele inegalității pregătirii intelectuale a elevilor, slaba constituție fizică. De asemeni lipsa unei săli de lucru și a echipamentului au influențat desfășurarea muncii experimentale.

Din punct de vedere fizic, nevăzătorul are un organism care tinde la atrofie generală. Musculatura flască și redusă, ajunge în anumite cazuri la impotență funcțională (cazurile elevilor B. și M. din anul I). Corpul dobîndește atitudini vicioase. Osătura proeminentă și adesea deformată este o consecință a lipsei de mișcare și de exercițiu fizic. Capul cade înainte sau pe un umăr, spatele e rotund sau cifotic, uneori prezintă lordoze și scolioze; în articulații se resimte o lipsă de mobilitate. Fața este lipsită de expresie. Mișcările comandate să fie executate pe o direcție, nu au o orientare precisă. Mintea nu are întotdeauna agerimea necesară. Răspunsul mușchilor la excitații este lent. După repetarea de cîteva ori a unui exercițiu în mai multe lecții, tind către direcție și orientare precisă. În cazul în care se face o întrerupere de două, trei lecții, exercițiul respectiv se uită aproape în întregime, iar la reluare este nevoie iarăși de o etapă de exersare pentru a fi executat satisfăcător.

Respirația este în general superficială și grăbită pentru satisfacerea necesităților de oxigen ale organismului la un efort mediu, dar ea crește în intensitate într-un timp foarte scurt după începerea exercițiului, avînd o perioadă de revenire destul de lungă, de unde a apărut necesitatea introducerii unui număr mare de pauze, în care se impun mișcări ample de respirație.

Datorită unor turburări neuromotorii și lipsei de control prin vedere,

majoritatea nevăzătorilor au ticuri nervoase.

Pentru nevăzători, formarea reprezentărilor și trezirea unei imagini reprezintă un act complex realizat numai cu ajutorul senzațiilor cutanate, auditive și proprioceptive. Pentru înțelegerea unei mișcări sau exercițiu necunoscut, trezirea imaginei se leagă de înțelegerea scopului efectuării mișcării, fapt care atrage o participare conștientă și activă a elevilor; de asemenea și de întovărășirea execuției cu explicații sugestive. Pentru un nevăzător simțul cu care percepe forma lucrurilor este simțul tactil, care se manifestă sub două aspecte: pipăitul obiectului cu tegumentele și simțirea de la distanță prin vibrarea aerului, lucru care a ajutat foarte mult experienței întreprinse.

Orele de educație fizică se țineau o dată pe săptămînă și aveau o durată de 45 minute. Munca a început cu elemente de organizare a colectivului de elevi și de disciplinare. Primele măsuri luate au fost alinierea în ordinea înălțimei, fiecare dintre elevi fiind obligat să-și cunoască locul în grupă, deprinderea alinierii în linie pe un rînd și în șir și luarea pozițiilor de drepți și repaus, urmate de preocuparea permanentă de a menține o poziție corectă a corpului. Obișnuirea cu comanda s-a făcut greu la început, însă după trei, patru lecții, mișcările comandate au început să se uniformizeze în execuția întregului grup de elevi. Au urmat apoi mișcări simple, exerciții în doi și patru timpi, pe loc, deplasări, exerciții de atenție, care au ridicat mult interesul pentru lucru. Am avut însă de întîmpinat o serie de greutăți prin faptul că nevăzătorii nu aveau noțiuni clare despre direcția înainte și înapoi, sus și jos, în sensul deplasării brațelor, îndoirii trunchiului, aplecări sau îndoiri de genunchi; „înainte" însemna o direcție oarecare în fața lor, necontrolată pe o direcție precisă. La fel, întinderea brațelor paralel, mersul cu legănarea brațelor, o săritură sau o rostogolire, au însemnat probleme serioase în precizarea unor noțiuni, care au fost asimilate relativ ușor, dovedind pentru aceasta o capacitate bună. Nevăzătorilor le lipsesc simetria, precizia, grația mișcării și coordonarea. Pentru cultivarea acestor calități am folosit cu mult succes exercițiile cu bastoane, exerciții de mers în șir cu sprijin pe umărul celui din față și fără sprijin, cu mărirea frecvenței pasului și exerciții în doi. Prin aceasta am asigurat posibilitatea creșterii controlului chiar de către elevi.

Mișcările care imită diferite acțiuni din natură, cum ar fi „cositul" sau „spartul lemnelor", au avut un succes nebănuit, deși în mintea lor imaginea despre acțiune nu era clară. Exercițiile imitînd zborul păsărilor, mersul iepurelui sau culesul cartofilor, s-au realizat mai greu, deoarece mintea nevăzătorilor nu găsea posibilități de comparare. Am putut trage o serie de concluzii:

— e necesar ca o mișcare nouă să fie legată de o mișcare cunoscută sau de o imagine apropiată;

— mișcarea trebuie să fie însoțită de exemplificări bogate și dacă e cazul, de cuvinte onomatopeice;

— mișcarea executată, dacă se repetă individual și apoi în grup, se reține mai bine de către elevi.

Totuși unele mișcări se uită cu destulă ușurință, în special acelea care cer o coordonare mai mare. De exemplu, dacă exercițiul de legănare a brațelor cu aplecarea trunchiului și îndoirea genunchilor și revenire cu brațele întinse în sus cu ridicare pe vîrfuri, învățat în trei-patru lecții, nu se mai execută două sau trei ședințe, este uitat aproape în întregime și e nevoie să fie învățat din nou; același lucru se întîmplă și în cazul căderilor cu întinderea trunchiului în aer de la o înălțime de 50—75 cm *(graficul nr. 1)*.

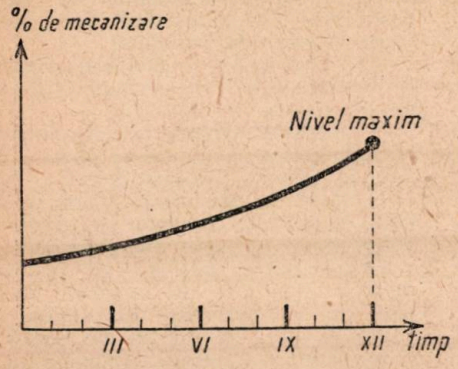
In învățarea unui exercițiu, un lucru care pare ciudat la început, este demonstrarea lui. Acest fapt s-a văzut la exercițiile lucrate la paralele: explicarea verbală a tuturor elementelor a făcut ca exercițiul să fie executat numai de patru din cei zece elevi ai grupei. Explicarea întovărășită de demonstrare practică, a scăzut procentul de neexecutare numai la unul sau doi. Un elev a dat singur explicația: „simt prin aer cum se face mișcare!"

In general mișcările „libere" nu antrenează pe nevăzători. Ele sînt realizate cu succes dacă se execută cu aparate portative (bastoane, sticle, mingi, corzi) și mai ales sub formă de întrecere sau de joc.

Lecţia de educaţie fizică a cuprins patru părţi cu următoarele caracteristici :

— partea întîia, cuprinzînd organizarea grupei, exerciţii în front şi deplasări în coloană, face trecerea de la nemişcare la efort şi asigură ridicarea stării emotive ;

— partea a doua, pregătitoare, are cea mai mare durată pentru că trebuie să asigure o urcare treptată a efortului prin exerciţii gradate şi adaptate particularităţilor elevilor ; sub aspect psihic aici se realizează prin-



Grafic nr. 1

cipiul bătătoririi căilor, care are o valoare deosebită pregătind posibilităţile de primire şi de executare a elementelor mai complicate din partea fundamentală ; are o durată de 15—20 minute ;

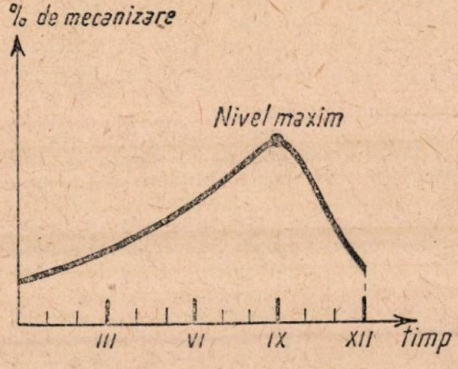
— partea a treia, fundamentală, reprezintă pentru elevi posibilitatea de formare a noilor deprinderi şi de întărire a celor existente ; sînt puţine elemente noi, iar efortul maxim se capătă prin exerciţiile la paralele sau bară ori prin sărituri de pe loc sau sărindu-se capra unul peste altul ; durata e de 10—15 minute ;

— partea a patra, de încheiere, are o durată de 8—10 minute ; ea pregăteşte trecerea la normal a organismului, care se face mai lent, folosindu-se jocuri recreative şi exerciţii de respiraţie.

Comparativ cu o lecţie asemănătoare cu elevii normali, părţile lecţiilor diferă, iar efortul depus de nevăzători ajunge abia nivelul de efort depus de elevii normali în cadrul părţii pregătitoare a lecţiei *(grafic nr. 2)*.

Conţinutul lecţiilor cu elevii nevăzători s-a căutat să se adapteze mereu cerinţelor fiecărei lecţii noi, notîndu-se o serie de observaţii importante, enumerate mai jos pe grupe.

Exerciţiile de ordine şi formaţie au însemnat un început în organizarea întregului proces al lecţiilor. Cele mai bune formaţii de adunare au fost în linie şi semicerc, avînd bază un elev cu o rămăşiţă de vedere. Intoarcerile, la 90—180°, au adus o notă veselă în execuţia lor care se făcea cu multă greutate, dar care în primele patru



Grafic nr. 2

lecţii s-a rezolvat cu multă seriozitate.

Deşi pentru cei normali mersul este un element reflex, pentru nevăzători este un act greu de îndeplinit şi care aduce în continuare probleme noi de rezolvat, obstacolele. Mersul nevăzătorului este şters de sol, cu un pas foarte scurt, cu genunchii în permanentă semiflexiune, braţele gata de a fi aduse înainte pentru a preîntîmpina obstacolele ; ei nu leagănă braţele, avînd o oscilaţie laterală datorită mutării centrului de greutate de pe un picior pe celălalt. Executat la început prin şir cu sprijinul ambelor braţe de umărul celui din faţă, exerciţiul de mers cu ridicarea completă a tălpii de pe sol a făcut ca spre sfîrşitul cercetării noastre, elevii să meargă corect, liber, cu legănarea mare a braţelor înainte atingînd uşor umărul celui din faţă ; mers accelerat şi trecere în uşoară alergare au însemnat adevărate succese la care s-a adăugat o săritură în lungime sau săritura peste capră.

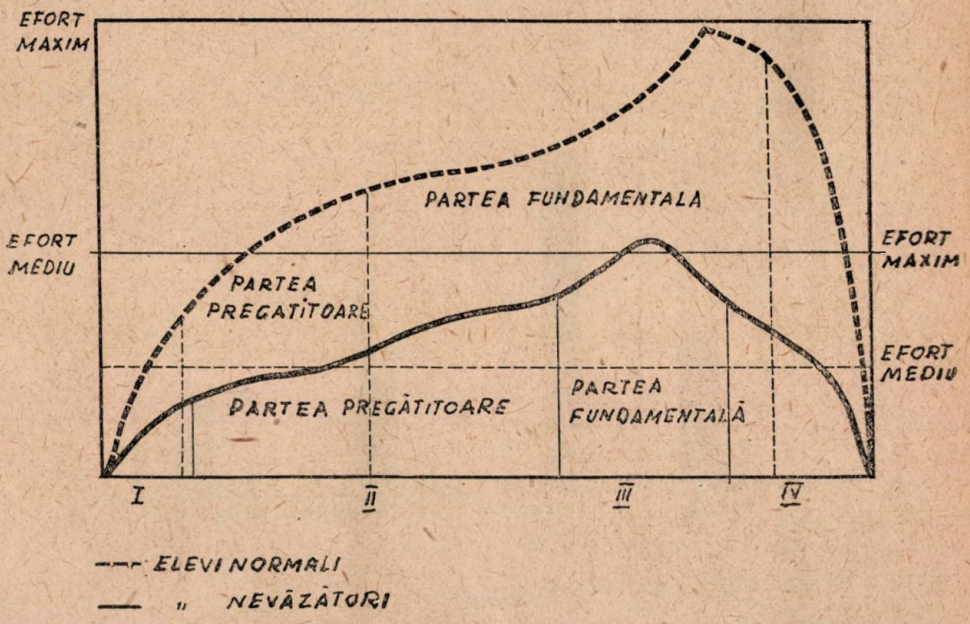
La paralele, executarea exercițiilor a mers într-un ritm rapid, fiind executate cu destulă îndemînare și precizie. După opt lecții, elevii au executat următoarea probă de control: balansarea corpului înainte și înapoi de două ori, urcare în călare din balans înainte, echilibru cu brațele lateral, trunchiul arcuit, picioarele întinse; balans înapoi cu ieșire prin lateral cu săritură și aterizare prin ghemuire și revenire în poziția de drepți. Execuția relativ corectă căpătată de la începutul lucrului pe

— zece genuflexiuni cu brațele în șold, cu ridicarea pe vîrfuri și la îndoire depărtarea genunchilor;

— un exercițiu de respirație asemănător cu cel din G.M.A.

La această probă de control au luat parte 14 elevi, căutînd să execute cît mai corect exercițiile. In graficul alăturat am marcat cîți elevi au schițat doar exercițiul, cîți au avut o execuție incorectă și cîți au avut o execuție corectă *(graficul nr. 3)*.

Dintre metodele de predare, cel mai bun rezultat l-a dat metoda exem-



Grafic nr. 3

paralele, se datorește faptului că mișcările se executau cu un punct de sprijin. Starea emotivă era foarte ridicată cînd lucrau la paralele; elevilor le plăcea mult, orice fel de mișcare și exercițiu.

Pentru a controla modul cum elevii își însușesc exercițiile și pentru a verifica metodele utilizate pînă la acea dată, după o lună de lucru efectiv am stabilit următoarele norme de control:

— luarea poziției de drepți și repaus;

— mers liber cu legănarea brațelor cca. 20 m;

plificării, legată foarte strîns de principiul conștienței și al accesibilității. Ușinski, spune că exemplificarea este aceea care construiește imagini concrete, lucru care s-a verificat integral la nevăzători. Principiul gradării elementelor predate, sistematizarea, învățarea și repetarea lor de cîte cinci, șase ori, timp de trei, patru lecții, a făcut ca elevii să posede un număr destul de bogat de mișcări pe care să le aplice în gimnastica individuală de dimineață. Povestirea în timpul execuției, imitarea de strigăte sau acțiuni din natură, schimbările de ritm, au mărit interesul pentru lu-

cru. La aceasta se adaugă şi calităţile necesare profesorului: răbdare, înţelegere şi perseverenţă.

Stabilirea sarcinilor care revin educaţiei fizice la elevii nevăzători, în urma cercetărilor întreprinse, se referă la o serie de măsuri imediate:

— combaterea deficienţelor fizice;

— combaterea tendinţelor spre vicii;

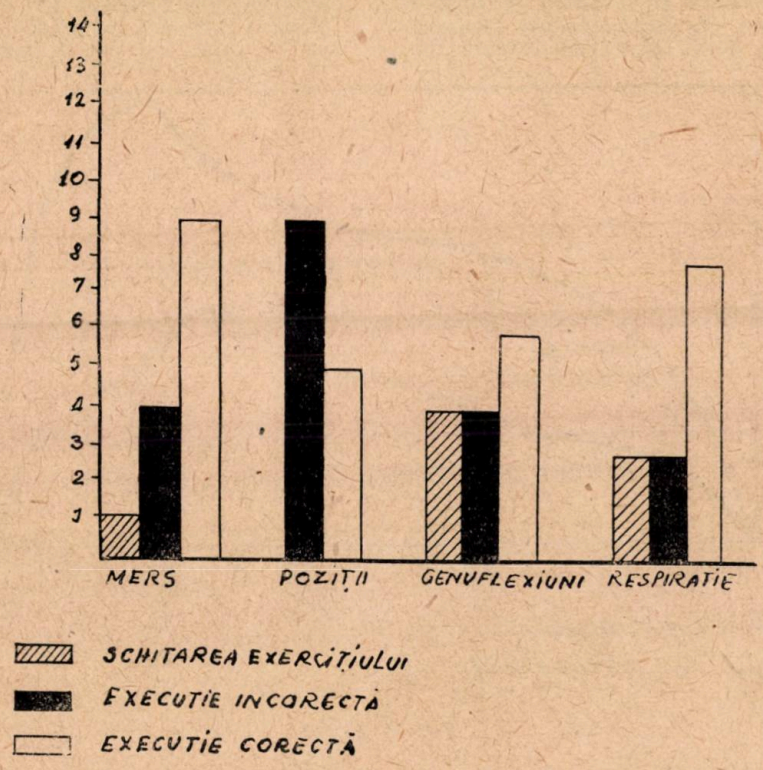
— dezvoltarea calităţilor fizice şi morale.

a problemelor, ele au început să se lumineze. Au fost trase o serie de concluzii:

a) educaţia fizică asigură şi dezvoltă starea de sănătate şi de igienă şi a elevilor nevăzători;

b) dezvoltă, corectează şi menţine echilibrul anatomo-fiziologic al organismului;

c) asigură şi întăreşte capacitatea de muncă;



Grafic nr. 4

In general însă sarcinile sînt aceleaşi ca la educaţia fizică a tineretului din şcolile medii.

★

Educaţia fizică a nevăzătorilor rămîne o problemă încă nerezolvată, cercetată prea puţin, fără o programă de studii specială. După studiul experimental făcut timp de aproape patru luni, cu caracter de cunoaştere

d) rezolvă problema organizării timpului liber;

e) asigură procesul de educare multilaterală.

Iar ca propuneri, considerăm următoarele:

a) Comitetul pentru cultură fizică şi sport şi Ministerul în sarcina căruia cad aceste categorii de centre şcolare, să ia în discuţie această problemă din punct de vedere metodic şi organizatoric;

b) să se alcătuiască o programă de studii specială ;

c) să fie bine precizate, în cadrul procesului de învățămînt : locul, scopul, sarcinile și mijloacele educației fizice la nevăzători ;

d) să fie înmulțit numărul de ore pe săptămînă ;

e) să se alcătuiască un inventar cu materiale de sport și o magazie de echipamente ;

f) crearea unui curs special cu educatorii din cadrul centrului, pentru a supraveghea și conduce programele de gimnastică de înviorare dimineața ;

g) împărțirea elevilor pe grupe medicale ;

h) încadrarea unui profesor de specialitate ;

i) organizarea unei colaborări strînse cu medicul școlii și supravegherea medicală a programelor de educație fizică ;

j) dotarea centrului cu o sală specială pentru desfășurarea orelor de educație fizică și construirea unui teren de sport.

Organizarea pe baze științifice, metodice a muncii de educație fizică la elevii nevăzători, va asigura o educație multilaterală, pregătind pe tinerii nevăzători să-și însușească mai repede și mai temeinic o meserie, încadrîndu-se în cîmpul muncii ca oameni folositori. Totodată, acordîndu-se acestei probleme o cercetare mai amănunțită, se va deschide un cîmp de activitate în preocuparea științifică a profesorilor de educație fizică de la noi.

Impărțirea aproximativă a mijloacelor folosite în lecții pe durata cercetării

Nr. crt.	Mijloace \ Lecții	februarie				martie				aprilie				mai		
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
1	Mers cu sprijin	×	×	×	×	×	×	×	×							
2	Mers liber, fără sprijin, cu legănarea brațelor			×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
3	Mers cu exerciții de atenție .	×	×	×		×			×	×	×	×	×	×	×	×
4	Intoarceri pe loc	×	×	×	×		×	×								
5	Poziții de plecare pentru exerciții	×	×		×		×		×		×		×			
6	Indoiri și întinderi de braț	×	×	×	×	×		×		×						
7	Legănări de braț cu îndoirea trunchiului în cerc, prin lanț de braț . .			×	×		×		×	×	×					
8	Legănări de braț cu îndoirea trunchiului executate individual				×	×		×				×	×	×	×	×
9	Aplecări și îndoiri de trunchi	×	×				×		×	×	×	×	×	×	×	×
10	Indoiri și răsuciri de trunchi	×	×				×		×	×	×					
11	Genuflexiuni	×	×	×	×			×								
12	Ridicarea unui genunchi la piept			×		×			×	×		×	×			
13	Cumpănă		×				×	×			×			×	×	×
14	Ex. în doi: împingeri în braț		×			×								×		

Nr. crt.	Mijloace / Lecții	februarie				martie				aprilie				mai		
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
15	Ex. în doi: împingeri în umăr jos, sprijinit în braţe		×		×	×							×		×	
16	Ex. în doi: întinderi ale trunchiului								×	×				×		×
17	Ex. în doi: arcuiri prin aplecare înainte . . .	×		×			×	×							×	
18	Flotări pe braţe					×	×		×		×	×		×	×	×
19	Transport în spate		×		×			×		×		×	×			
20	Jocuri — întreceri	×	×	×	×			×	×	×	×	×	×	×	×	×
21	Paralele: balans cu urcare în călare	×	×		×											
22	Paralele: aceeaşi echilibru cu braţele lateral		×	×					×							
23	Paralele: balans cu ieşire laterală prin săritură . .			×	×	×			×							
24	Paralele: balans, urcare călare, echilibru, balans înapoi, ieşire prin săritură .				×	×	×	×	×	×					×	×
25	Bară: balans											×	×		×	
26	„ ridicări în braţe . .											×	×		×	
27	„ urcare prin răsturnare												×	×	×	
28	Bară: coborîre prin răsturnare												×	×	×	
29	Bară: răsturnare printre braţe											×		×		×
30	Căderi cu întindere în aer (50—75 cm)		×	×	×		×		×							
31	Sărituri în lungime de pe loc									×	×	×				
32	Sărituri peste capră							×	×		×	×	×		×	
33	Trecere peste obstacole .	×		×		×	×								×	
34	Mişcări de respiraţie . . .	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

Probleme de tehnica tenisului

DEM. PLOMARITIS
Antrenor

MOTO : „Jucătorul de tenis care se deplasează rapid și liber pe teren și care execută loviturile fără o oprire prealabilă, va avea întotdeauna o mare superioritate față de un adversar puțin mobil, care își execută loviturile dintr-o poziție statică".

S. P. BEILITZ - HEIMAN
Tehnica jucătorului de tenis
Editura de Stat
Fizcultura i Sport — Moscova, 1951

Lovitura de pe dreapta, executată în mișcare, factor de bază în jocul de atac

Una din cele mai dezbătute probleme de tehnica tenisului, este aceea a „jocului modern", bazat pe iuțeala execuției loviturilor în stil ofensiv și cu tendința de a se ajunge la fileu, pentru a termina acțiunea printr-un voleu definitiv.

„Școala sovietică de jocuri sportive se caracterizează printr-o tactică ofensivă, plină de inițiativă, întărită printr-o apărare tenace și activă" [1].

Desigur că tactica ofensivă reprezintă un serios pas înainte în tenis și marchează atît un conținut nou, cît și un aspect cu mult mai dinamic al jocului de tenis.

Ceea ce însă trebuie să stea la baza unei astfel de tactici (înafara calităților morale și de voință a sportivului și pregătirea fizică multilaterală), este o tehnică care să permită realizarea temelor tactice de atac.

In general, caracteristica stilului actual al jucătorilor noștri constă în folosirea unor procedee tehnice vechi, care determină un joc static, bazat pe forța loviturilor, cu tendințe nete de cedare a inițiativei și de menținere în apărare. Atacurile la fileu sînt rare și mai mult provocate prin însăși desfășurarea meciului și nu efectiv din hotărîrea jucătorului respectiv.

Maeștrii sportului și sportivii fruntași ca Gh. Viziru, C. Caralulis, M. Viziru, Gh. Cobzuc, T. Bădin ș. a., practică de ani de zile, un joc bazat mai ales pe acțiuni de pe fundul terenului, static și defensiv, avînd deprinderi formate ca urmare a acestui stil de joc. Calitățile lor morale și de voință au ajuns să fie influențate în mod negativ de tehnica veche și deseori ei cedează puncte prețioase din lipsa unei pregătiri corespunzătoare noilor cerințe ale jocului.

Din punct de vedere tehnic și tactic, majoritatea acțiunilor dintr-un meci de tenis sînt efectuate prin folosirea loviturilor de pe partea dreaptă, care, sînt mai ușor de executat prin însuși caracterul lor de adaptabilitate la construcția organică a jucătorului. In procesul de instruire și antrenament trebuie însă urmărită realizarea unei perfecte execuții atît de pe partea dreaptă, cît și de pe partea stîngă. Principiile mecanicei exe-

[1]) S. P. Beilitz-Heiman — Tehnica jucătorului de tenis. Editura de Stat Fizcultura i Sport Moscova, 1951.

cuţiei diverselor lovituri trebuie cunoscute şi aplicate în aşa fel, încît ele să determine o execuţie echilibrată pentru toate loviturile.

Practica însă şi experienţa majorităţii jucătorilor, ne demonstrează că loviturile de pe partea dreaptă, constituie de obicei baza acţiunilor sportivilor.

In aceste condiţii este util să analizăm execuţia loviturii de pe partea dreaptă în lumina noilor elemente de tehnică pe care le necesită jocul rapid în deplasare şi în atac. Studiul elementelor de tehnică a executării loviturilor de tenis stabileşte că execuţia loviturii de pe partea dreaptă, este condiţionată de respectarea anumitor principii, care determină gradul ei de corectitudine şi respectiv de aplicabilitate tactică.

Principiile generale, cunoscute de jucătorii noştri (dar de multe ori nerespectate) se bazează pe coordonarea activităţii picioarelor, cu a întregului corp, mişcarea de lovire fiind o consecinţă a activităţii întregului corp şi nu numai a braţului (cum greşit execută încă foarte mulţi jucători). Pentru a putea da forţa necesară unei lovituri, masa greutăţii corpului trebuie adăugată vitezei de mînuire a rachetei în lovire.

Trebuie să recunoaştem că, în practica noastră, nu întotdeauna aspectele tehnice ale unora din problemele tenisului, au avut o fundamentare ştiinţifică; în foarte multe cazuri acestea au fost tratate empiric sau superficial.

Studiul metodelor de muncă şi bogata experienţă a mişcării sportive sovietice, ne-au dat o nouă orientare, pe baza căreia munca noastră creşte calitativ. Astfel am reuşit să folosim şi să explicăm unele probleme, cu ajutorul cunoaşterii noţiunilor de biomecanică, care ne dă posibilitatea unei legături concrete între practică şi teorie. In acest sens cunoaşterea şi înţelegerea tehnicii exerciţiilor fizice din punct de vedere al legilor mecanice ne permite să determinăm direcţia în care trebuie să lucrăm pentru a ajunge la o mai bună eficacitate şi economie în mişcări.

Or tenisul, fiind un sport complex din punct de vedere al activităţii organismului, necesită o atenţie deosebită în studierea şi stabilirea procedeelor tehnicii.

Inainte de a trece la analiza execuţiei loviturii de atac de pe partea dreaptă, vom face o precizare, care va lămuri dezvoltarea studiului nostru: elementele ce privesc tratarea problemei, se referă la activitatea coordonată a corpului, care în acţiunea de lovire a mingii angrenează tot complexul său organic. Este ştiut de altfel, că toate mişcările pe care le execută corpul omenesc, ca o consecinţă a comenzilor nervoase, se datoresc contracţiilor musculare. Acestea, împreună cu oasele şi articulaţiile formează un complex organic, care funcţionează întocmai ca pîrghiile, pe care le cunoaştem din mecanică. Muşchii constituie elementul motor al pîrghiei, oasele sînt pîrghia propriu-zisă şi articulaţiile sînt punctele de sprijin.

In execuţia mişcării de lovire a mingii în tenis, corpul formează o pîrghie mare, în care punctul de aplicare al forţei îl constituie trunchiul, braţul şi antebraţul, punctul de aplicare al rezistenţei — pumnul cu racheta şi punctul de sprijin — piciorul care menţine contactul cu pămîntul.

Pentru loviturile de pe partea dreaptă punctul de sprijin este piciorul drept, pentru loviturile de pe partea stîngă, piciorul stîng.

In momentul pregătirii loviturii, greutatea corpului, factor principal în executarea unei lovituri, se sprijină pe piciorul respectiv, iar răsucirea trunchiului ajută la executarea avîntului în vederea lovirii. Revenirea din răsucire, coordonată cu trecerea greutății corpului pe piciorul opus și acțiunea brațului cu racheta constituie mișcarea lovirii mingii.

In rest, diversele pîrghii din organism funcționează în conformitate cu necesitatea mișcării executate, contribuind prin aceasta la buna execuție.

In jocul modern, spre deosebire de cel practicat în trecut, majoritatea loviturilor se execută în deplasare. Principiul tehnic vechi, după care în timpul lovirii jucătorul trebuie să se „fixeze bine pe teren", este înlocuit de execuția activă, în care deplasarea spre minge, lovirea în mișcare și fuga ulterioară spre fileu, constituie factorii de bază.

Pentru executarea loviturii în mișcare, este necesară o coordonare cît mai perfectă a acțiunii întregului organism, ceea ce ne obligă la o analiză oarecum mai amănunțită a factorilor care participă la realizarea loviturii.

Considerăm că din acest punct de vedere atenția trebuie îndreptată asupra următoarelor elemente componente:

a) acțiunea picioarelor — care constituie punctele de sprijin ale loviturii;

b) acțiunea trunchiului, brațului și antebrațului, care constituie elementul motor;

c) acțiunea pumnului cu racheta, care constituie factorul de rezistență în momentul lovirii.

Este neîndoios deci că, în condițiile executării unei lovituri de atac de pe dreapta, unul din elementele principale ale unei cît mai perfecte execuții a loviturii o constituie deplasarea cît mai corectă și cît mai rapidă. Prin aceasta:

— se asigură apropierea la timp de minge și ducerea jocului într-un tempo rapid;

— se ușurează considerabil mișcarea corectă a trunchiului și brațelor și lovirea mingii în punctul cel mai convenabil;

— se creează condițiile cele mai favorabile pentru executarea unei lovituri puternice și precise (prin aceea că se asigură deplasarea în spre înainte a centrului de greutate al jucătorului).

Lovitura modernă, de pe dreapta, necesită deci, ca o condiție esențială, *o cît mai justă activitate a picioarelor,* care coordonată cu mișcarea trunchiului și a brațelor să determine o execuție cît mai corectă.

Activitatea picioarelor, poate fi împărțită în 2 acțiuni:

— deplasarea (fuga) pe teren;

— jocul picioarelor începînd de la pregătirea loviturii pînă la executarea loviturii propriu-zise.

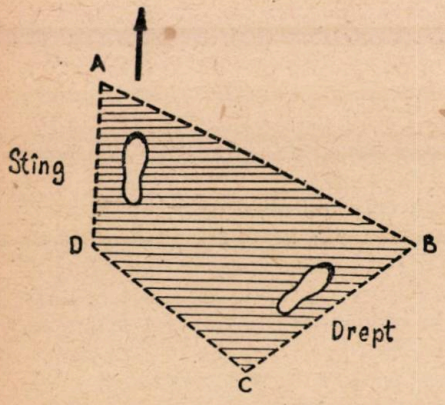
Această activitate este unitară și nu permite o separare în practică: *deplasarea pe teren,* trebuie să fie destul de rapidă, liberă și naturală. Ea se efectuează cu picioarele ușor îndoite. *Jocul picioarelor* în pregă-

tirea şi execuţia loviturii este urmarea firească a deplasării şi cuprinde unii paşi esenţiali, care se execută de obicei cu alergare şi prin pivotare.

Pentru realizarea unei corecte activităţi a picioarelor se acordă o atenţie mai mare poziţiei de aşteptare, care trebuie să favorizeze atît o deplasare rapidă cît şi un bun joc al picioarelor.

Activitatea picioarelor, în jocul modern, trebuie să tindă să determine, cît mai iute posibil, trecerea greutăţii corpului înspre înainte, cît şi continuarea deplasării înspre fileu. In momentul lovirii, umărul stîng va fi orientat spre fileu şi mai jos decît umărul drept, favorizînd mişcarea înspre înainte a corpului.

Pentru aceasta, picioarele trebuie ţinute destul de apropiate, înlesnindu-se atît startul rapid în cazul alergării pe teren, cît şi uşurinţa şi iuţeala primului pas, pentru orice joc al picioarelor. Piciorul drept puţin în urma stîngului, permite o orientare iniţială a liniei umerilor cu direcţia înspre fileu (circa 20—25 cm). Deplasarea corpului înspre înainte este o consecinţă a contracţiilor muşchilor membrelor inferioare (picioarelor) avînd drept rezultat o trecere a greutăţii corpului (centrului de greutate) înspre înainte şi o succesiune de paşi.



Schiţa nr. 1

Poziţia bipedă (a omului în picioare) este principala atitudine a corpului omenesc şi se obţine atît timp, cît condiţiile de echilibru sînt menţinute. Pentru ca acest echilibru să existe, este necesar ca verticala care trece prin centrul său de greutate să cadă înăuntrul poligonului de susţinere, care cuprinde toate punctele sale de sprijin pe pămînt, reprezentat din unirea punctelor extreme ale labelor picioarelor.

Să privim schiţa nr. 1 în care este marcată aşezarea picioarelor în poziţia de aşteptare şi poligonul de susţinere format de ele cu laturile A, B, C, D. Dacă picioarele vor fi prea depărtate unul de altul, poligonul de susţinere se măreşte şi împiedică prin aceasta rapiditatea dezechilibrului înspre înainte, pe care jucătorul îl provoacă prin simpla înclinare a umerilor (deplasînd deci centrul de greutate a corpului, înafara poligonului de susţinere). Cu cît acest poligon este mai mare, cu atît mai greu se efectuează deplasarea piciorului impulsor, pentru că ea trebuie susţinută de un efort muscular mai accentuat. Pentru ca verticala centrului de gravitate a corpului să cadă înafara şi înaintea acestui poligon de susţinere, prin deplasarea axului vertical al corpului, e nevoie în această situaţie de un timp mult mai mare. *Deci în poziţia de aşteptare, să nu se ţină picioarele prea mult depărtate unul de altul.*

Jocul picioarelor în pregătirea şi executarea loviturii moderne de pe

dreapta. Spre deosebire de tehnica veche în care jocul picioarelor urmărea să stabilească un echilibru stabil şi fix al jucătorului, noua tehnică utilizează acest joc pentru a favoriza *un dezechilibru înspre înainte,* coordonat cu elanul corpului.

Din punct de vedere teoretic, jocul picioarelor în momentul pregătirii şi executării unei lovituri constă din anumiţi paşi, care în ultimă analiză sînt în număr de trei şi anume:

a) pornirea piciorului drept (de cele mai multe ori căzînd pe călcîi) şi pivotarea acestuia terminată pe talpa piciorului, în sensul pregătirii loviturii;

b) ducerea piciorului stîng înainte (pe talpa piciorului) şi pivotarea sa în sensul rotirii corpului;

c) trecerea piciorului drept înainte, începînd o deplasare înspre fileu (facultativă).

Aceşti trei paşi realizează un mers în pivotare în aşa fel, *încît umărul drept al jucătorului înaintează paralel cu traiectoria de retrimitere a mingii.* In acelaşi timp înaintarea corpului conduce mişcarea de lovire şi permite însoţirea loviturii.

Executînd aceşti paşi, lovirea mingii se poate realiza în mod simplu, atunci cînd piciorul stîng pivotează în momentul în care piciorul drept părăseşte contactul cu pămîntul, pentru a trece înspre înainte. Acest lucru însă este posibil, printr-o justă folosire a piciorului drept, care constituie piciorul de sprijin.

Buna execuţie a loviturii de pe dreapta, este condiţionată *de sprijinul pe piciorul drept.* Intreaga execuţie a loviturii, este determinată prin pivotarea şi sprijinul iniţial pe piciorul drept.

In practică problema se prezintă astfel:

Atunci cînd jucătorul este plasat pe fundul terenului sau depărtat lateral, pentru a ajunge o minge trimisă de adversar, va trebui, înainte de a folosi jocul picioarelor în executarea loviturii, să alerge cîţiva paşi. Pentru simplificarea explicaţiei, să presupunem că mingea va cădea destul de aproape de jucător în aşa fel, încît el să nu fie obligat să se deplaseze mai mult de 2—3 m. In acest caz să vedem cum se va efectua jocul de picioare şi respectiv cum se va face pornirea primului pas cu piciorul drept, în raport cu direcţia de sosire a mingii. Să urmărim schiţa nr. 2: dacă mingea vine scurt înainte (A), fie lateral (B), primul pas, pornit cu dreptul căzînd pe călcîi, se face sau înainte sau spre dreapta (eventual oblic spre dreapta).

Dacă mingea vine „la picioare" jucătorul pentru a se feri de traiectoria săriturii mingii, va duce piciorul drept în urma celui stîng (C), efectuînd astfel o retragere laterală de la dreapta spre stînga terenului. Această poziţie va orienta linia umerilor paralel cu traiectoria probabilă de retrimitere a mingii. O minge puţin mai lungă care tinde să depăşească pe jucător, îl obligă la ducerea rapidă a piciorului drept (orientat aproape paralel cu fileul), exact în spatele piciorului stîng sau chiar mai în spate (D, E).

Vor fi uneori şi situaţii cînd piciorul drept rămîne pe loc.

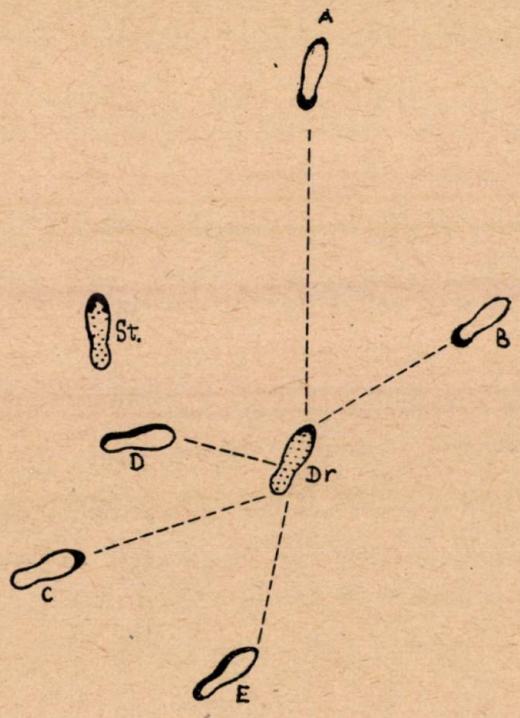
In toate cazurile, *umărul stîng* al jucătorului, *este mai jos decît*

umărul drept şi corpul este în pierdere de echilibru *înspre înainte,* cel mai tîrziu din momentul în care după ducerea piciorului drept (sau începutul pivotării sale) piciorul stîng se mişcă înainte.

Aceasta constituie *prima* condiţie a unei bune execuţii a loviturii de pe dreapta modernă şi aduce după sine următoarea constatare: *eficacitatea şi stilul unei lovituri de pe dreapta sînt determinate de felul cum se realizează tehnic sprijinul piciorului drept pe pămînt în momentul pornirii primului pas.*

Or, din punct de vedere tehnic, acest fel este diferit, în raport de direcţia înspre care jucătorul îndreaptă pasul.

Astfel, dacă primul pas al piciorului drept este dus înspre înainte



Schiţa nr. 2

sau oblic înainte (A, B), contactul cu pămîntul se face pe călcîi, iar pivotarea care urmează se termină pe talpa piciorului. In cazul (C) cînd piciorul drept se duce în urma piciorului stîng, umerii jucătorului ajungînd să fie orientaţi aproape perpendicular pe fileu, aşezarea piciorului drept se face pe vîrf, înclinîndu-se imediat spre interior, iar jucătorul se va sprijini pe talpă pentru a determina un dezechilibru sigur şi imediat al corpului său înspre înainte. Dacă piciorul drept se duce în spatele piciorului stîng (D, E), pentru a determina imediat, cu ajutorul degetelor piciorului, dezechilibrul înspre înainte, se utilizează muchia tălpii (marginea internă a piciorului).

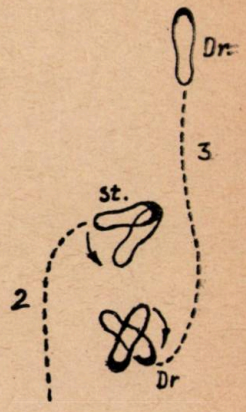
Așa cum am arătat mai înainte, jocul picioarelor tinde *în toate cazurile* să determine cît mai iute posibil, dezechilibrul corpului înspre înainte.

Următorii doi pași care se execută, formează continuarea firească a primului pas (schița nr. 3).

Stîngul trece înainte, cu punct de sprijin pe talpa piciorului și efectuează o pivotare în sensul rotirii trunchiului, după care, dreptul trece înainte începînd cursa spre fileu. In jocul picioarelor, apar două momente care se succed și anume:

— momentul de sprijin bilateral, atunci cînd corpul ia contact cu pămîntul prin ambele picioare și

— momentul de sprijin unilateral, în care toată greutatea corpului este susținută de un singur picior, celălalt neavînd contact cu pămîntul.



Schița nr. 3

Aceste două momente succesive asigură deplasarea corpului înspre înainte. In timpul momentului de sprijin unilateral, piciorul care susține greutatea corpului, denumit picior de sprijin, constituie elementul stabil, în timp ce celălalt picior, care se numește picior oscilant, descrie o mișcare în aer.

Din expunerea jocului de picioare, ne putem da seama cît de importantă este această parte constitutivă a execuției unei lovituri de pe partea dreaptă. Ea formează unul din principalele elemente de tehnică asupra căruia trebuie ca antrenorii să insiste în munca de instruire a sportivilor.

Ca regulă generală, vedem că tehnica execuției este unitară, stilul însă diferă în funcție de distanța de fileu la care se va găsi jucătorul.

Trunchiul jucătorului și mîna cu racheta

In pregătirea loviturii, trunchiul efectuează o răsucire spre dreapta și înspre înapoi, în jurul axului său vertical. Brațul cu racheta este „tras" înapoi, constituind mișcarea de avîntare. Brațul cu racheta efectuează o mișcare unitară și neîntreruptă pînă într-un anumit punct, de unde cu ajutorul unei mișcări de legătură (asemănătoare unei bucle) brațul cu racheta este readus înainte înspre minge, ajutat fiind de revenirea din răsucire a trunchiului, în sensul lovirii.

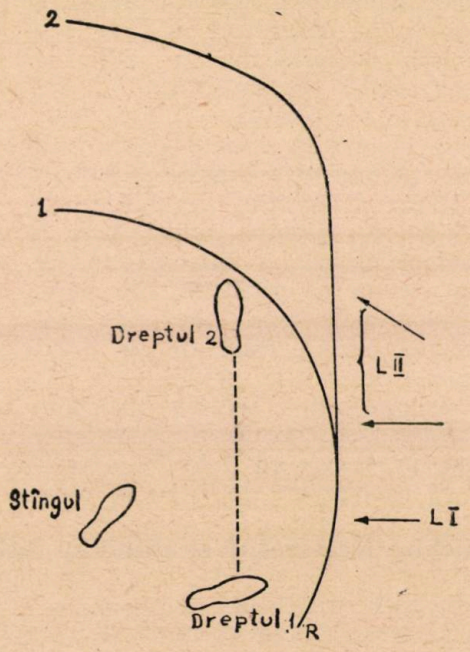
In toate cazurile, cotul jucătorului va trebui să fie ținut cît mai aproape de corp, adică să fie cît mai jos.

Poziția cotului, cît mai apropiat de corp, este mai ales necesară atunci cînd jucătorul se află între fileu și linia de serviciu sau între linia de serviciu și linia de fund. In situațiile cînd se va afla în spatele liniei de fund, rapiditatea loviturii cedînd din importanță, în raport cu necesitatea unei execuții mai ample, cotul poate fi deschis mai mult în momentul efectuării buclei rachetei.

Mișcarea lovirii se produce printr-o accelerare succesivă și rapidă a capului rachetei înspre direcția deja luată, antrenată de dubla acțiune a

trunchiului : revenirea din răsucire, combinată cu mişcarea (de deplasare paralelă cu solul) dinspre înapoi spre înainte.

Ce se întîmplă în această situaţie ? Răsucirea iniţială, efectuată pe piciorul drept, se termină prin efectul dezechilibrului corpului înspre înainte (paralel pe traiectoria de retrimitere a mingii) care obligă piciorul stîng să se ducă înainte şi să se aşeze sprijinit pe talpa piciorului. Trunchiul jucătorului continuă mişcarea sa de alunecare înspre înainte, pentru a amortiza rotarea care trebuie să se efectueze pe piciorul stîng, care pivotează pe pămînt. Umărul drept se deplasează pe o linie aproximativ paralelă cu direcţia de retrimitere a mingii ; *această deplasare a*



Schiţa nr. 4

umărului drept condiţionează eficacitatea loviturii, pentru că din acest moment începe şi ducerea rachetei înspre punctul de lovire a mingii.

Ducerea piciorului drept înainte este avantajoasă nu numai din punctul de vedere al pornirii înspre fileu, ci şi pentru că prin aceasta, traiectoria rachetei în lovire, este mai rectilinie şi permite „însoţirea" mingii lovite. Lovirea mingii se face mai în faţă, ceea ce determină iuţeala jocului.

In *schiţa nr. 4,* se poate urmări proiectarea pe teren a traiectoriei rachetei (R_1, R_2) care este diferită în raport cu felul cum a fost executată lovitura, adică cu piciorul drept pe loc sau trecîndu-l înspre înainte.

In primul caz (R_1) traiectoria este circulară, în jurul umărului ju-

cătorului. In momentul lovirii (L I) racheta nu parcurge un traiect rectiliniu, contactul cu mingea fiind sec și de scurtă durată.

In al doilea caz, înaintarea corpului și a umărului, ca urmare a deplasării piciorului drept înspre înainte, duce la o modificare a traiectului circular al capului rachetei. Lovirea mingii, se face mai în față, pe centrul unei porțiuni a traiectului R_2, porțiune aproape rectilinie (L II) permițînd atît un atac mai corect al mingii cît și ușurința în a „însoți" și conduce mingea mai mult. Insoțirea mingii, nu determină numai direcția loviturii, ci mărește considerabil viteza mingii, prin aceea că mărindu-se durata de contact a mingii cu forța aplicată asupra ei (prin efectul lovirii) se mărește însuși impulsul de forță. In acest sens maestrul sportului S. P. Beilitz-Heiman argumentează concludent: „acest fenomen poate fi confirmat prin următorul exemplu luat din teoria tirului de artilerie. Pentru mărirea vitezei inițiale a lansării unui obuz, se folosesc tunurile cu țevi lungi. Forța de explozie din aceste tunuri acționează pe o traiectorie mai lungă asupra obuzului și deci în cursul unei perioade de timp mai îndelungate, asigurînd astfel o viteză mai mare a lansării obuzului".

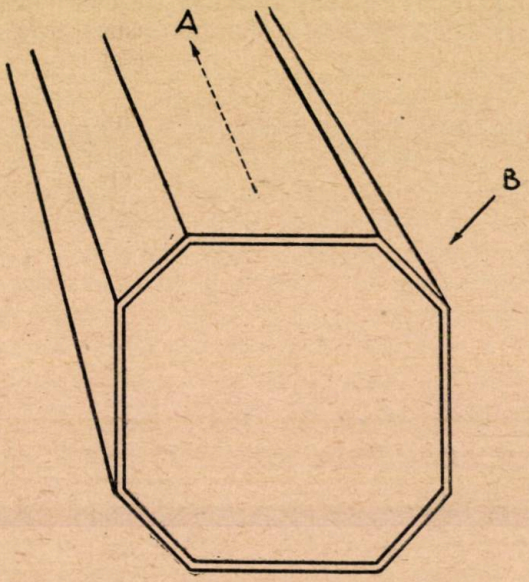
Rolul pumnului în executarea loviturii de pe partea dreaptă

Libertatea de acțiune a pumnului, este asigurată prin ținerea rachetei în modul cel mai corespunzător, adică printr-o priză cît mai bună. Nu vom reveni prin a da explicații asupra prizei rachetei, această problemă fiind stabilită din punct de vedere tehnic. Priza recomandată pentru executarea loviturilor de pe partea dreaptă, în mișcare — de atac deci — *este priza ușor închisă,* care se caracterizează prin aceea că permite pumnului, din punct de vedere fiziologic, cea mai mare mobilitate naturală. Prin această priză, planul corzilor rachetei este „acoperit", fața palmei este orientată înspre fileu și poziția podului palmei (eminența ipotenară) permite pumnului cea mai mare libertate de acțiune. Determinarea acestei prize se face în felul următor: se așează racheta cu muchia perpendicular pe o masă și se apucă cu mîna, în așa fel încît unghiul format de degetul mare și cel arătător, să se afle pe fața superioară a mînerului rachetei, iar podul palmei, sprijinit pe fața intermediară dreaptă de sus (vezi schița nr. 5).

In ceea ce privește acțiunea pumnului, în lovirea de pe partea dreaptă, trebuie reținut următorul fapt: atunci cînd mișcarea de pregătire a rachetei este terminată (aparent), „bucla" pe care o efectuează racheta, constă tocmai în a sfîrși pregătirea prin smucirea înapoi a pumnului, această smucire ducînd și mai mult înspre înapoi racheta.

După aceasta, începînd translarea corpului dinspre înapoi înspre înainte și revenirea din răsucire (cu care se începe și ducerea înspre înainte a rachetei pentru lovire), pumnul ajută acțiunii de lovire. El

revine din smucirea sa înapoi înspre înainte şi redresîndu-se pînă la limita îndoirii sale, participă la mărirea forţei loviturii — pălmuind parcă mingea — şi accelerînd deopotrivă viteza rachetei.



Schiţa nr. 5

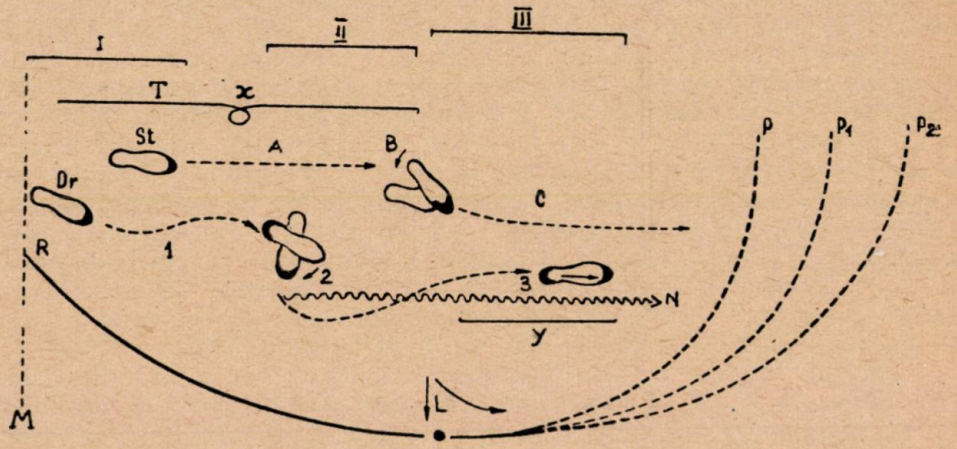
Executarea loviturii moderne de pe dreapta

In poziţia de aşteptare (I), greutatea corpului, se sprijină pe laba şi vîrful picioarelor, genunchii uşor flexaţi, iar racheta este ţinută în faţă şi înspre înainte (schiţa nr. 5). Pregătirea rachetei (T „tragerea ei înapoi") durează atît timp cît piciorul drept se duce înainte (1), atacînd cu tocul (trunchiul se răsuceşte, şoldul drept se retrage, iar cel stîng este dus înainte) şi pivotează înspre dreapta. Piciorul stîng urmează „supunîndu-se" acţiunii celui drept, ducîndu-se înainte (A) ; el se aşează pe pămînt puţin retras şi orientat cam la 15—30° în raport cu fileul ; prin răsucirea trunchiului şi umerilor, din care rezultă o uşoară contrapivotare a piciorului drept (2), cît şi prin „smucirea" înspre înapoi a pumnului, se permite ducerea rachetei în avîntare înapoi, pînă la punctul R pe linia M. Acest punct nu este situat cu mult în urmă, fiind aproape pe linia aşezării piciorului drept înainte de a fi pornit la efectuarea primului pas. Racheta efectuează în punctul R, bucla (x), înaintea oricărei pivotări pe pămînt a piciorului stîng. Cînd bucla este terminată (cu pumnul „smucit" înspre înapoi), racheta este dusă înspre înainte printr-o translare a trunchiului (II) dinapoi înspre înainte, greutatea corpului trecînd de pe piciorul drept aşezat în spate, pe cel stîng aşezat în faţă.

In mișcarea rachetei se produce o confundare între terminarea buclei și începerea execuției propriu-zise a loviturii.

Din momentul în care racheta pornește mișcarea sa în sensul lovirii, *mișcarea trebuie accelerată cît mai mult posibil*, fără însă a supune brațul, antebrațul și pumnul unui efort mărit. Orice efort exagerat din acest punct de vedere, îngreuiază execuția corectă, ușurința și rapiditatea jocului și duce la o risipă de energie care are ca efect o obosire mai timpurie a mușchilor angrenați.

Accelerarea va fi o consecință a pierderii echilibrului corpului înspre înainte (III), în care se va transforma mișcarea de translare ce se încheie (acțiunea musculaturii membrelor inferioare), precum și a revenirii din răsucire a trunchiului, concomitentă cu pivotarea pe pămînt (B) de la



stînga spre dreapta a piciorului stîng, greutatea corpului fiind susținută pe laba și vîrful acestuia.

Lovirea (L) se efectuează în timpul acestei pierderi de echilibru și cam la începutul revenirii din răsucire.

Pierderea echilibrului, se continuă în timpul însoțirii rachetei (Y) pînă ce piciorul drept se așează înainte, primind toată greutatea corpului (3). Jocul picioarelor poate să se termine în acest moment, piciorul drept fiind înainte cu genunchiul îndoit, dacă nu cumva pierderea de echilibru se transformă în demaraj spre fileu, piciorul stîng continuînd cursa prin trecerea sa înspre înainte (C).

Schema indică (linia frîntă N), axul traiectului rectiliniu pe care trebuie să-l parcurgă umărul drept; acest traiect trebuie să fie riguros paralel traiectoriei de întoarcere a mingii, cu excepția loviturilor mascate. In aceste condiții, traiectul rachetei (R P), care începe și se termină circular în jurul umărului, prezintă *încă dinaintea lovirii și după aceasta*

o porţiune *aproape rectilinie,* pe care nici un alt joc al picioarelor n-o poate asigura a fi atît de lungă.

Or, aşa cum arătam mai înainte, această porţiune rectilinie, permite atacul mingii cu mai multă siguranţă şi precizie, cît şi „însoţirea" şi conducerea ei.

Ceea ce nu se poate arăta pe schemă, *dar trebuie accentuat în mod deosebit, este că în momentul lovirii, cotul trebuie menţinut jos şi cît mai apropiat de corp.* Dacă în acel moment se va deplasa puţin bazinul şi şoldul drept se va duce oblic şi înainte spre stînga, traiectul rachetei va deveni şi mai riguros rectiliniu în momentul lovirii (deci chiar cu puţin înainte şi chiar după aceea).

Indicaţiile noastre, date în prezentul articol, constituie un ajutor în instruirea şi perfecţionarea viitoare a sportivilor noştri. Sub anumite aspecte, ele aduc unele elemente noi în problemele tehnicii tenisului şi vor da loc unor analize mai ample. Majoritatea sportivilor noştri fruntaşi şi antrenorii, nu s-au străduit să cunoască întotdeauna elementele complete ale tehnicii execuţiei loviturilor, pentru a ameliora jocul lor. Mulţi dintre ei, nu pot executa încă corect lovitura de pe dreapta, chiar pe baza noţiunilor tehnice în uz, din lipsa cunoaşterii mai profunde a problemelor de bază. Se fac încercări, se lucrează în ultimul timp prin antrenamente mai serioase, fără însă ca rezultatele să fie corespunzătoare. Tehnica veche folosită de fruntaşi, ca maestrul sportului Caralulis sau Gh. Cobzuc, T. Bădin, etc., a fost copiată şi de majoritatea tineretului care se ridică, lipsindu-i de posibilitatea folosirii unei lovituri eficace. Tinerii Julieta Damian, I. Dancea şi alţii, deşi joacă tenis de cel puţin 6 ani, nu au reuşit să-şi formeze o lovitură de pe dreapta măcar acceptabilă.

Colegiul antrenorilor din Comisia centrală de tenis, deşi încearcă încă de acum 2 ani să determine elementele tehnice concrete pe baza cărora să fundamenteze noua orientare, a lucrat şovăielnic şi nu a reuşit să soluţioneze efectiv problema. Din schimbul de experienţă cu sportivii maghiari şi cehi, cît şi din studierea materialului tehnic sovietic din „Tehnica jucătorului de tenis" de S.P. Beilitz-Heiman, s-a ajuns la o oarecare clarificare a unor aspecte tehnice.

Există o tendinţă de remediere a situaţiei, în sensul că unii sportivi, încearcă atacul fileului, prin executarea loviturii cu trecerea greutăţii corpului în momentul lovirii de pe piciorul drept pe cel stîng aflat înainte şi ducerea apoi a piciorului drept în poziţia de aşteptare. Jocul de picioare utilizat se bazează fie pe executarea unui prim pas cu stîngul, fie pe retragerea piciorului drept. După părerea noastră este o acţiune valabilă parţial din punct de vedere tehnic, care prezintă unele inconveniente, ce dăunează jocului ofensiv, în mişcare şi rapid, pentru că în ambele situaţii, jocul picioarelor este dominat de răsucirea trunchiului şi de „aruncarea" rachetei înspre înapoi pentru pregătirea lovirii. Aceste mişcări simultane, opresc tendinţa de elan înspre înainte a corpului şi permit predominarea unui elan raţional de la stînga spre dreapta, care duce propriu-zis la acţiunea de a începe prin a se retrage din faţa mingii.

Compensarea acestui balast se face prin calităţile morale şi de voinţă

ale sportivului, care își impune voința de a „merge înainte" și printr-un efort organic care necesită o risipă de energie suplimentară.

Inafară de aceasta jocul picioarelor și deplasarea nu sînt corecte, ele executîndu-se cu pași laterali înspre înainte ceea ce încetinește viteza deplasării.

Elementele tehnice schițate de noi, înlătură acest inconvenient și dă posibilitatea unei deplasări înspre înainte, provenind mai ales din dezechilibrul corpului în direcția lovirii, cu tendință de cădere în față.

Insușirea deprinderilor în cadrul noilor elemente de tehnică, trebuie să constituie o preocupare atentă din partea sportivilor și antrenorilor noștri.

Jocul picioarelor se va executa prin exerciții care să determine însușirea mișcărilor cerute. Aceste exerciții, se vor face întîi fără minge. Pentru aceasta se poate lucra la început într-o sală, cameră, etc., iar după familiarizare se va trece pe teren.

Efectuarea exercițiilor va cuprinde executarea tuturor celor 3 pași indicați, precum și a unor pași în care se suprimă fie primul, fie ultimul, fie chiar ambii pași.

Cînd se va trece la execuția pe terenul de joc, cu mingea, antrenorul va avea în vedere ca sportivul să-și orienteze bine umerii, fie printr-o pivotare pe piciorul drept, dacă mingea este scurtă la primire, fie căutînd să sprijine greutatea corpului imediat pe piciorul drept (umărul stîng mai jos), dacă mingea tinde să-l depășească ușor.

Prin orientarea umerilor, racheta va fi imediat dusă în poziția de avîntare.

Imediat după aceasta, va avansa trunchiul pentru a aduce racheta înspre înainte, înaintea oricărei acțiuni a brațului și antebrațului în vederea lovirii.

Trebuie urmărită cu multă atenție faza de pregătire a loviturii. *Mișcarea rachetei înspre înapoi* trebuie să se facă *după ce jucătorul și-a orientat umerii.* In această privință majoritatea jucătorilor încep pregătirea printr-o mișcare de ansamblu a brațului și rachetei, care precede orientarea umerilor. Prima condiție a unei bune execuții a loviturii de pe dreapta, este aceea de a începe mișcarea prin răsucirea trunchiului (care este ajutată de jocul picioarelor), imediat după aceasta făcîndu-se pregătirea rachetei.

Execuția loviturii va corespunde următoarelor 3 comenzi :

a) orientați umerii și pregătiți racheta (care corespunde cu pregătirea) ;

b) avansați înspre minge și înaintați racheta (ceea ce corespunde cu executarea buclei și continuarea mișcării rachetei înspre înainte) ;

c) loviți mingea și continuați să înaintați.

Pornind de la aceste elemente, jucătorul de tenis va putea realiza o execuție cît mai corectă, reușind să-și formeze o lovitură de pe dreapta ofensivă, puternică și precisă.

Tehnica veche, prin elementele ei de stabilitate pe loc, împiedică realizarea unei lovituri în mișcare. Inaintarea înspre fileu era o problemă care se punea separat de acțiunea de lovire a mingii și era efectul unei

acţiuni separate, constînd dintr-o alergare a jucătorului, mai mult sau mai puţin coordonată cu lovitura executată. Jucătorii noştri, ca Gh. Viziru, C. Caralulis şi alţii, sînt încă în situaţia de a trebui să asculte de pe margine comanda antrenorului, care le strigă : „atacă la fileu" şi ei fac acest lucru sau nu îl fac în măsura în care se simt sau nu siguri pe lovitura executată anterior.

Or, atacul corect la fileu, nu poate fi decît consecinţa unei lovituri care să permită luarea iniţiativei de la adversar şi să determine o punere a lui în dificultate.

Lovitura de pe dreapta modernă, puternică, rapidă şi precisă, executată în condiţii tehnice care determină o deplasare înspre înainte, constituie o armă ofensivă de cea mai mare eficacitate şi trebuie să fie însuşită temeinic de jucătorii noştri.

Rolul antrenorilor în instruirea sportivilor în acest sens devine esenţial. De aceea socotim că principiile expuse mai sus şi aplicarea lor continuă şi perseverentă, vor reuşi să ducă la ameliorarea şi introducerea unei tehnici care să marcheze o schimbare însemnată în concepţia de joc a jucătorilor noştri.

Carnet cultural

VASILE MOLDOVAN
Directorul Teatrului Național „I. L. Caragiale"
București

Literatura țării noastre contribuie la popularizarea sportului în masele de oameni ai muncii. Unii scriitori, poeți și artiști au înfățișat și continuă să înfățișeze în opere literare și artistice acest aspect al vieții noastre sociale, aspect caracterizat printr-un avînt mereu crescînd. Lucrări literare de valoare — cu regret nu putem cita.

In arta plastică însă s-a înregistrat frumoase realizări. Expoziția de stat a artelor plastice prezintă valoroase lucrări în special de sculptură.

Astfel „Fotbalistul" de Constantin Buzdugan sau „Aruncătorul de greutate" de Tudor Panait le socotim ca lucrări de valoare. De asemeni, interesanta lucrare a sculptorului Mihai Onofrei intitulată „Micul sportiv" constituie nu numai o creație realizată, ea are și o valoare de simbol ce oglindește artistic unul din aspectele semnificative ale realizărilor din viața noastră.

Numeroase cîntece de masă scrise de compozitorii N. Circulescu, Ion Vasilescu, laureați ai premiului de stat, H. Mălineanu și alții sînt fredonate de tineretul nostru sportiv. Textele în general lasă însă mult de dorit. Ele sînt de cele mai multe ori schematice, scrise într-un mod pueril, lipsite de orice valoare literară.

In programele ansamblurilor de estradă scenele cu subiect sportiv nu lipsesc și unele sînt de bună calitate. Recent, Ansamblul de estradă a pregătit un spectacol întreg cu temă sportivă „Și Ilie face sport", care cu toate slăbiciunile lui reprezintă totuși un pas pozitiv în direcția creației artistice cu teme sportive.

Ni se pare cu toate acestea, că preocuparea scriitorilor noștri, a compozitorilor, dramaturgilor, artiștilor plastici, față de zugrăvirea în imagini artistice valoroase a vieții sportive este departe de a fi mulțumitoare. Mai persistă încă mentalitatea înapoiată după care a te ocupa de sport în literatură, este, dacă nu un lucru neserios, cel puțin o preocupare „minoră".

Noi nu putem fi de acord cu această mentalitate complet greșită și dăunătoare. Partidul și guvernul consideră mișcarea de cultură fizică și sport un factor deosebit de important al mișcării culturale, ea avînd sarcina de a contribui la educația cetățenească a tineretului.

Este regretabil că organe de răspundere ca: Uniunea Scriitorilor, Uniunea Compozitorilor, în mai mică măsură a artiștilor plastici, precum și instituțiile noastre de artă nu acordă decît cu rare excepții atenția cuvenită unui sector care poate oferi creatorilor un bogat material din viața tineretului nostru.

Succesele înregistrate de la eliberarea patriei noastre de către Armata Roșie, în domeniul sportului, ar trebui să atragă atenția organelor care îndrumează creația literară și artistică. Scriitorii, poeții, compozitorii, artiștii plastici, dramaturgii, pot constata că niciodată în decursul istoriei poporului nostru, nu s-au înregistrat succese atît de mari ca cele din regimul democrat popular. Merită toată lauda scriitorii care totuși au oglindit în realizările lor aspecte din viața sportivă a tineretului patriei noastre. Atîta vreme însă cît fruntașii scrisului nostru vor sta la o parte de acest sector, în mod cu totul nemotivat, atîta vreme literatura noastră va rămîne sărăcită de unele conflicte cît se poate de valabile și de unele figuri luminoase de tineri constructori ai socialismului.

Editurile noastre și mai ales Editura Tineretului și Editura Cultură Fizică și Sport, trebuie să ducă o muncă intensă cu oamenii de litere și artă din țara noastră, pentru a-i apropia de proble-

mele şi de oamenii din domeniul culturii fizice şi sportului.

Cunoscînd aspecte din mişcarea noastră sportivă, scriitorii vor găsi cu siguranţă teme care oferă subiecte interesante, demne de a fi zugrăvite în lucrări literare. Pot fi scrise minunate schiţe, nuvele, piese într-un act, ori chiar mai mari, avînd ca teme activitatea sportivă.

Ele vor putea fi reuşite dacă scriitorii vor cunoaşte îndeaproape viaţa tineretului nostru, viaţa sălilor şi a terenurilor de antrenamente, a taberelor sportive care cresc şi călesc tineretul nou în spiritul dragostei de popor şi de patrie, în spiritul unei înalte morale, tineret dîrz apărător al cuceririlor poporului muncitor.

Trebuie să spunem că nici Comitetul pentru cultură fizică şi sport, de pe lîngă Consiliul de Miniştri, n-a făcut tot ce putea să facă pentru a mobiliza scriitorii noştri la cunoaşterea problemelor din domeniul sportului, pentru ca aceştia să îndrăgească şi să înfăţişeze în scrieri literare şi artistice activitatea multiplă a tineretului sportiv.

De asemenea, conducerile Uniunii Scriitorilor, Compozitorilor şi Artiştilor plastici, precum şi editurile noastre n-au analizat niciodată în mod temeinic şi nici nu şi-au pus în planul lor de muncă stimularea operelor literare cu teme sportive.

Dacă poeţi ca Dan Deşliu, Ştefan Iureş, etc. precum şi compozitori ca Ion Vasilescu, Chirculescu, Ely Roman, etc. au scris şi compus poezii şi melodii frumoase cu teme sportive, acest lucru nu este nicidecum meritul Uniunilor respective de creatori.

Am mai spus că compozitorii noştri de muzică uşoară scriu şi muzică cu teme sportive, uneori de bună calitate. Dacă vom lua însă la întîmplare să analizăm „Marşul fotbaliştilor" de Eugen Cerbu, vom constata că el poate fi cîntat de ori care dintre sportivii noştri, dar cu acelaşi efect; nu poate fi memorizat uşor şi nicidecum fredonat de fotbalişti în autobuz, în tren, ori pe terenul de sport, din cauza ritmului cu totul prea rapid, imposibil de executat de un colectiv.

Ce credem noi că trebuie întreprins în această direcţie? În primul rînd Comitetul pentru cultură fizică şi sport să se ocupe serios de aceste probleme, să organizeze temeinice consfătuiri între scriitori, poeţi, compozitori, artişti şi între colectivele sportive, consfătuiri care ar avea ca scop cunoaşterea de către primii a problemelor care frămîntă mişcarea de cultură fizică şi sport.

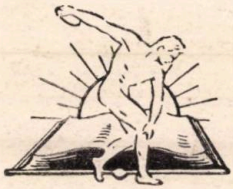
Organizarea de concursuri literare dese şi variate avînd ca temă poezii cu subiect sportiv, cîntece sportive, lucrări de artă plastică etc. Obţinerea colaborării la publicaţiile cu caracter sportiv a unor scriitori de frunte.

Un contact strîns cu Casa creaţiei populare care la rîndul ei trebuie să dea o mai mare atenţie acestor probleme şi să nu se mărginească doar la a respinge ca nevalabile lucrările de acest gen.

Toate acestea însoţite însă de multă exigenţă şi de o selecţionare severă a literaturii cu teme sportive.

I. P. 2. — C. 9124.

163



Abonamente se primesc la toate oficiile poştale dela oraşe şi sate, prin factori poştali, prin propagandişti precum şi la Secţiile Raionale de Difuzare a Prese

Preţul Lei 3.—

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

6

ANUL VII 1954

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

	Pag.
Pe drumul dezvoltării continue a mişcării sportive din patria noastră .	1
L. Homenkov	
Antrenamentul sprinterului	5
Jàki Istvàn	
Despre antrenamentul, participarea în concursuri şi educaţia înotătorilor începători	21
Dr. Traian Dumitrescu	
Contribuţii la studiul fiziologiei în jocul de fotbal	27
Bohumil Kudrna	
Canoea de două persoane	38
Grigore Ioanid	
Exerciţii grafice ajutătoare în formarea unor deprinderi necesare tirului . .	44
Emil Iencec	
Din tehnica şi tactica alergărilor cicliste pe şosea	59
Vasile Moldovan	
Recenzie	63

Redacţia şi Administraţia:
Bucureşti
Str. Aristide Briand Nr. 21
— Tel. 6.29.60 —

Costul unui abonament pe an Lei 36

COPERTA NOASTRĂ

In ultimii ani sporturile nautice au cunoscut o frumoasă desvoltare. Fotografia reprezintă o iolă la antrenament pe lacul Snagov.

Proletari din toate ţările, uniţi-vă!

CULTURA FIZICA ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL VII **APARE LUNAR** **Nr. 6 — 1954**

Pe drumul dezvoltării continue a mişcării sportive din patria noastră

Pe întreg cuprinsul patriei noastre, tinerii de la oraşe şi sate sărbătoresc la 26 iunie 1954, 5 ani de la apariţia Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării şi dezvoltării continue a culturii fizice şi sportului. Acest important document reprezintă manifestarea vie a grijii partidului nostru pentru dezvoltarea culturii fizice şi sportului, ca unul din cele mai importante mijloace a educaţiei comuniste a oamenilor muncii.

Inspirîndu-se din experienţa Marelui Partid Comunist al Uniunii Sovietice, Partidul Muncitoresc Romîn, prin elaborarea Hotărîrii din iunie 1949, a dat un preţios sprijin mişcării de cultură fizică şi sport din ţara noastră.

Analizînd la un înalt nivel partinic, situaţia mişcării sportive din acea vreme, Hotărîrea arăta realizările şi lipsurile activităţii sportive, indicînd totodată şi calea dezvoltării continue a mişcării de cultură fizică şi sport.

Apariţia Hotărîrii în anul 1949, primul an de planificare a economiei noastre naţionale, este o dovadă a legăturii puternice existente între mişcarea sportivă şi lupta poporului nostru pentru construirea socialismului.

La munca pentru aplicarea sarcinilor Hotărîrii partidului din iunie 1949, au pornit cu elan organizaţiile de partid, de U.T.M., sindicatele şi noul organ de stat Comitetul pentru cultură fizică şi sport.

La a cincea aniversare de la apariţia Hotărîrii, sportivii patriei noastre pot raporta cu mîndrie despre numeroasele succese obţinute în munca pentru făurirea unei noi mişcări de cultură fizică şi sport. Ei sînt astăzi mai mulţi ca oricînd şi au la dispoziţie mijloace corespunzătoare pentru a putea practica sportul în cele mai bune condiţii. Aceasta se datoreşte în primul rînd măsurilor luate de partid şi guvern pentru reorganizarea mişcării sportive şi crearea condiţiilor materiale necesare.

Inspirîndu-ne din formele organizatorice ale mişcării sportive sovietice, activează astăzi 14 asociaţii sportive. Mişcarea de cultură fizică şi sport din patria noastră cuprinde 10.000 colective şi cercuri sportive. Fără a număra tineretul din şcolile elementare, în mişcarea sportivă sînt angrenaţi în momentul de faţă peste 800.000 tineri.

Prin organizarea asociaţiei „Recolta", mişcarea sportivă de la sate a făcut un serios pas înainte. In colectivele sportive din mediul sătesc îşi desfăşoară azi activitatea circa 300.000 tineri, iar în competiţiile de masă la sate în anul 1953 au participat cu 37,4% mai mulţi tineri decît în anul 1952.

Sarcina Hotărîrii în ceea ce priveşte angrenarea cît mai activă a femeilor în sport a fost însuşită de organizaţiile sportive, obţinîndu-se şi pe acest tărîm succese remarcabile. In unele colective, numărul femeilor a trecut de 40%. Din numărul maeştrilor şi clasificaţilor de categoria I, la sporturile care cuprind probe feminine 22,1% sînt femei.

Din iniţiativa Uniunii Tineretului Muncitor, în anul 1950 s-a introdus Complexul sportiv G.M.A., care avînd la bază principiile Complexului sportiv GTO din Uniunea Sovietică, reprezintă baza educaţiei fizice multilaterale.

La sfîrşitul anului 1953, numărul purtătorilor insignei FGMA reprezenta faţă de anul 1951 o creştere de 271,9%, iar cel al purtătorilor insignei G.M.A. de 461,6%.

Numărul sportivilor participanţi în competiţiile sportive e în necontenită creştere. In anul 1950, în toate manifestaţiile sportive au luat parte cca. 1.000.000 concurenţi, iar în anul 1953, numărul acestora a trecut de 2.400.000.

Deosebit de reuşite au fost marile competiţii de masă, crosurile organizate în cinstea sărbătorilor clasei muncitoare 1 Mai şi 7 Noiembrie, care au devenit tradiţii dragi ale oamenilor muncii din patria noastră.

Lărgirea bazei de masă a mişcării sportive a dus şi la ridicarea măiestriei sportivilor noştri. De la apariţia Hotărîrii partidului au fost doborîte în fiecare an sute de recorduri. Numai în anul 1953, s-au doborît 544 recorduri R.P.R.

După exemplul sportului sovietic, a fost introdus sistemul de clasificare al sportivilor. Astăzi numărul sportivilor clasificaţi a trecut de 100.000, dintre care peste 250 au luat norma de maestru.

Mişcarea de cultură fizică şi sport din ţara noastră, a realizat succese importante în stabilirea şi întărirea legăturilor sportive cu străinătatea, contribuind prin aceasta, la măreaţa cauză a apărării păcii şi întăririi prieteniei între popoare.

Tot mai trainice devin pe zi ce trece legăturile cu sportivii Marei Uniuni Sovietice şi a ţărilor de democraţie populară. Intîlnirile cu sportivii Uniunii Sovietice au fost o adevărată şcoală pentru noi, sportivii noştri învăţînd din înalta lor măiestrie sportivă. In acest interval s-au stabilit legături sportive şi cu sportivii din ţările capitaliste. Sportivii noştri au fost primiţi în toate federaţiile sportive internaţionale. Fiecare întîlnire cu sportivii din ţările capitaliste, prin faptul că a demonstrat progresul realizat de mişcarea noastră sportivă, ca rezultat al condiţiilor create de partid şi guvern, a însemnat o puternică palmă dată pe obrazul calomniatorilor regimului nostru democrat-popular. Rezultatele valoroase obţinute de sportivii patriei noastre, au adus în acelaşi timp şi o contribuţie la creşterea prestigiului Republicii Populare Romîne, pe plan extern.

In aceşti 5 ani, Angelica Rozeanu a cucerit de 5 ori titlul de campioană mondială la tenis de masă, Iosif Sîrbu, Ion Söter, Lia Manoliu, Dumitru Ciobotaru, Gheorghe Fiat şi alţii, au cucerit victorii preţioase în marile competiţii ale Jocurilor olimpice de vară de la Helsinki, Festivalul mondial al tineretului de la Berlin şi Bucureşti şi altele. Sportivii Ilie Savel, Iolanda Balaş, Gh. Lichiardopol, deţin în momentul de faţă performanţe de valoare mondială. Rezultate frumoase în competiţiile cu caracter internaţional au obţinut şi echipele reprezentative de box, volei, rugbi, lupte, ş.a. Aceste rezultate au fost realizate printr-o temeinică pregătire a sportivilor, sub îndrumarea activului de tehnicieni reorganizat şi întărit în permanenţă.

In aceşti 5 ani, peste 1.000 de studenţi şi elevi au absolvit ICF-ul şi S.M.T.C.F.-urile, devenind cadre de bază în pregătirea metodico-ştiinţifică a sportivilor. Numărul antrenorilor s-a dublat, iar în cursuri speciale au fost pregătiţi 14.000 arbitri. Ei îşi desfăşoară activitatea în mijlocul maselor de sportivi, îndrumîndu-le în muncă.

Oamenii de ştiinţă din ţara noastră, îndeplinind sarcinile trasate de Hotărîre, au venit şi ei în sprijinul mişcării sportive, organizînd cercetările ştiinţifice în domeniul culturii fizice. Activitatea acestora este condusă de Consiliul metodico-ştiinţific, care funcţionează pe lîngă Comitetul pentru cultură fizică şi sport. Deşi încă puţine, realizările acestora sînt promiţătoare.

Ministerul Sănătăţii, în colaborare cu Comitetul pentru cultură fizică şi sport, a organizat reţeaua medicinei culturii fizice, care a asigurat asistenţa şi controlul medical al activităţii sportive, prin organizarea de servicii, policlinici şi cabinete medico-sportive.

Realizări importante au fost şi în domeniul literaturii şi presei sportive. In acest interval, editura Cultură fizică şi sport a tipărit punînd la dispoziţia maselor de sportivi un număr de aproape 500 titluri de cărţi de sport, într-un tiraj de circa 2.000.000 volume. Ziarul Sportul Popular, revistele „Cultură fizică

şi sport", „Stadion" şi „Şah", au dus o activitate rodnică de îndrumare permanentă a sportivilor. Ele au răspîndit material preţios din înalta şcoală sportivă sovietică şi din experienţa sportivilor noştri.

Toate aceste realizări au fost posibile datorită puternicei baze materiale create de partid şi guvern.

Nicicînd în ţările capitaliste, statul nu are interesul şi nici nu poate acorda un astfel de sprijin material.

Parcul sportiv „Dinamo", marele stadion „23 August", ridicat numai în cîteva luni de tinerii brigadieri în cinstea Festivalului, bazinul de înot acoperit şi sala de sporturi „Floreasca", constituie realizări cu care patria noastră se poate mîndri.

Tot în această perioadă s-au amenajat la oraşe şi sate, mii de terenuri sportive de volei, baschet, fotbal şi atletism. Numai în anul 1954 s-au deschis 10 şantiere de construcţii sportive la Reşiţa, Botoşani, Petroşani, Iaşi, Galaţi, etc.

Cine nu cunoaşte situaţia grea din trecut în care se aflau sportivii în ceea ce priveşte inventarul sportiv ?

Au fost date mişcării sportive cantităţi mari de echipament, mingi, încălţăminte de sport şi altele. S-a trecut la producţia în masă a schiurilor, suliţelor, discurilor, corzilor de tenis ş.a. care altă dată erau procurate din import.

In obţinerea succeselor dobîndite de cultura fizică şi sportul, un rol important l-au avut sindicatele. Prin munca pe care a depus-o Consiliul Central al Sindicatelor în mobilizarea maselor din uzine, fabrici, instituţii şi facultăţi, s-a întărit simţitor activitatea colectivelor sportive de pe lîngă întreprinderi şi instituţii. Consiliul Central al Sindicatelor a adus o contribuţie de seamă în mobilizarea maselor din uzine, fabrici, instituţii şi facultăţi în vederea practicării de către mase a culturii fizice şi a sportului în cadrul asociaţiilor sportive.

Mişcarea sportivă a primit un sprijin deosebit din partea U.T.M.-ului, care a mobilizat membrii săi atît în activitatea sportivă cît şi în conducerea asociaţiilor şi colectivelor sportive. Uniunea Tineretului Muncitor a dat de asemenea un sprijin preţios în atragerea maselor de tineret în mişcarea sportivă şi în educarea marxist-leninistă a acestora.

In dezvoltarea activităţii mişcarea sportivă a primit sprijin şi din partea Ministerului Învăţămîntului, Ministerului Culturii şi a altor departamente. De asemenea, pe plan local, organizaţiile sportive au primit sprijin din partea Comitetelor executive ale Sfaturilor Populare.

Intreaga activitate sportivă s-a desfăşurat sub îndrumarea şi coordonarea Comitetului pentru cultură fizică şi sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri şi a organizaţiilor sale locale, care au luptat pentru a asigura realizarea politicii partidului şi a guvernului în domeniul culturii fizice.

Desfăşurarea în bune condiţii a calendarului intern, a marilor competiţii de masă şi rezultatele valoroase obţinute în munca de pregătire a cadrelor tehnice reprezintă realizări de valoare ale Comitetului pentru cultură fizică şi sport.

Jocurile mondiale universitare de iarnă, Campionatele mondiale de tenis de masă, Jocurile sportive din cadrul celui de al IV-lea Festival al tineretului şi studenţilor pentru pace şi prietenie, precum şi tradiţionalele Campionate internaţionale de atletism ca şi celelalte competiţii internaţionale, s-au bucurat de un succes deplin, dovedind creşterea capacităţii de organizare a Comitetului pentru cultură fizică şi sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri.

Intreaga activitate, s-a dus în condiţiile unei lupte permanente cu duşmanul de clasă, care a încercat şi în sport, prin noi şi diferite metode să lovească în realizările noastre. Acestea s-au manifestat în acţiunile elementelor capitaliste de la oraşe şi sate de a sabota mişcarea sportivă, prin greutăţile puse de unii vechi, aşa-zişi specialişti, în introducerea sistemelor de antrenament ştiinţifice, de demobilizarea femeilor în special la sate de a face sport, prin unele manifestări huliganice pe terenurile de sport şi altele. Insă forţa poporului muncitor, hotărît de a construi socialismul a dat şi continuă să dea elementelor duşmănoase răspunsul cuvenit.

Subliniind succesele mişcării sportive din R.P.R., pe drumul trasat de Hotărîrea partidului din iunie 1949, sportivii şi organizaţiile sportive trebuie să-şi îndrepte atenţia şi asupra sarcinilor încă nerezolvate.

Mai trebuie depus un efort puternic, pentru ca sportul şi cultura fizică să aibă un larg caracter de masă. De multe ori cele mai bune rezultate ale sportivilor noştri sînt încă nesatisfăcătoare faţă de cele mondiale şi europene.

Procesul de instruire al sportivilor nu se desfăşoară încă în condiţii mulţumitoare din punct de vedere metodico-ştiinţific. Unele ramuri de sport ca: natalie, baschet, ciclism şosea şi tenis nu au atins încă o valoare internaţională.

Veriga importantă pentru înlăturarea lipsurilor din mişcarea sportivă o constituie fără îndoială întărirea organizatorică a colectivului sportiv. Asociaţiile sportive şi conducerile colectivelor trebuie să depună eforturile cele mai serioase pentru activizarea colectivului sportiv, organizînd în primul rînd cît mai multe concursuri. Organele de conducere a mişcării sportive trebuie să acorde o atenţie mult mai mare activului obştesc prin întărirea comisiilor locale pe ramuri de sport şi ajutorarea mult mai efectivă a instructorilor sportivi obşteşti. De asemenea este de dorit ca Ministerul Invăţămîntului să ia măsuri mult mai active în organizarea educaţiei fizice în şcolile şi institutele de învăţămînt superior. Pentru atingera unor rezultate de valoare mondiale şi europene, este absolut necesar o intensificare serioasă a cercetărilor ştiinţifice în domeniul culturii fizice, avînd la bază înaintata şcoală sovietică şi aplicarea creatoare a acestor cercetări.

Dezvoltarea continuă a mişcării de cultură fizică şi sport şi ridicarea măiestriei sportive vor fi determinate în mare măsură de felul cum U.T.M.-ul şi C.C.S.-ul vor sprijini mai efectiv colectivele sportive şi vor angrena masele de tineret în practicarea sportului.

Un sprijin serios trebuie să primească mişcarea sportivă de la ministerele producătoare de inventar sportiv şi în special de la Ministerul Industriei Uşoare şi Ministerul Lemnului, Hîrtiei şi Celulozei care trebuie să dea o atenţie mult mai mare produselor de inventar sportiv din întreprinderile în subordine.

Lichidarea lipsurilor existente va duce fără îndoială la o creştere simţitoare a mişcării sportive, atît din punct de vedere cantitativ cît şi calitativ.

La împlinirea a cinci ani de la apariţia Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării şi dezvoltării continue a culturii fizice şi sportului, făcînd bilanţul succeselor obţinute sub conducerea şi îndrumarea partidului şi guvernului şi învăţînd din lipsurile avute, activiştii culturii fizice şi toţi sportivii îşi mobilizează forţele pentru ducerea la îndeplinire a sarcinilor necesare lărgirii şi întăririi bazei de masă a mişcări sportive şi ridicării continue a măiestriei sportive. Ei se integrează în lupta poporului muncitor pentru punerea în aplicare a Hotărîrilor Plenarei partidului din august 1953, pentru ridicarea nivelului material şi cultural al celor ce muncesc, pentru construirea socialismului în patria noastră.

Chezăşia succeselor noastre de viitor este conducerea mişcării de cultură fizică şi sport de către partid şi aplicarea în permanenţă a vastei experienţe a celui mai avansat sport din lume, sportul sovietic.

Antrenamentul sprinterului

Articol scris pentru revista Cultură fizică şi sport

de L. HOMENKOV
antrenor de Stat al U. R. S. S

In decursul celor 5 luni ale sezonului de vară se efectuează munca de perfecţionare sportivă a alergătorului şi se desfăşoară pregătirea lui în vederea competiţiilor.

Sarcinile antrenamentului în această perioadă sînt următoarele:

1. Perfecţionarea tehnicii alergării pe distanţe scurte.
2. Atingerea nivelului maxim de dezvoltare a calităţilor de viteză şi de rezistenţă în regim de viteză.
3. Creşterea calităţilor fizice, morale şi de voinţă necesare alergătorului pe distanţe scurte.
4. Intrarea în „formă sportivă" şi continua ei dezvoltare.
5. Obţinerea performanţei propuse.

Antrenamentul în perioada de vară urmăreşte realizarea practică a scopului principal al antrenamentului pe tot cursul anului — obţinerea unor înalte performanţe sportive.

Mijlocul de bază al antrenamentului din această perioadă îl constituie alergarea în diferitele ei forme şi efectuarea pe scară întinsă a exerciţiilor speciale de sprint.

In perioada antrenamentului de vară se aplică următoarele forme ale alergării:

A. Alergarea uniformă lansată:

a) cu jumătate şi trei sferturi forţă, pe distanţe liber alese, în scopul îndreptării, perfecţionării şi verificării tehnicii alergării;

b) în plină forţă, pe distanţe scurte dinainte propuse, pentru verificarea nivelului vitezei medii a alergării;

c) alergarea accelerată pe distanţe liber alese, în scopul însuşirii deprinderii unei alergări libere, cu viteză maximă;

d) alergarea repetată pe distanţe liber alese, cu intensitate diferită, pentru fixarea deprinderilor tehnice şi dezvoltarea vitezei şi rezistenţei în regim de viteză;

e) alergarea cu start de jos pe distanţe scurte (20—30 m) în scopul însuşirii unui start liber, corect din punct de vedere tehnic, şi pentru buna dezvoltare a vitezei;

f) sprinturi pe o distanţă scurtă (30—40 m) în scopul însuşirii tehnicii finişului;

g) parcurgerea în alergare a distanței pentru care ne antrenăm, în scopul verificării vitezei atinse și a însușirii deprinderilor tehnice ale alergării;

h) alergare pe pistă înclinată, cu trecere pe pista plată, pentru dezvoltarea calităților de viteză;

i) exercițiile speciale de sprint, care se execută zilnic în cadrul înviorării de dimineață și de multe ori în decursul fiecărui antrenament, au ca scop dezvoltarea calităților, deprinderilor și cunoștințelor necesare alergătorului pe distanțe scurte.

In practica sportivă a existat multă vreme o noțiune greșită despre tehnica alergării în timpul elanului de după start. Se considera că pe primii 25 m ai distanței trebuie să se alerge cu așa numitul „pas bătut". Tehnica „pasului bătut" se reducea la faptul că primii pași de la start trebuiau să fie scurți, iar laba piciorului să se așeze pe pămînt înapoia liniei centrului general de greutate al corpului. Toate mișcările de după start trebuiau să dea impresia unui lucru „de șoc" al picioarelor.

După cum au arătat cercetările efectuate de noi în anii 1952—1953, nu există un „pas bătut", adică situația în care alergătorul ar așeza laba piciorului înapoia liniei centrului general de greutate al corpului. Toți sprinterii noștri fruntași — V. Suharev, L. Sanadze, E. Secenova, N. Hnîkina, V. Kalașnikova și alții, a căror tehnică a fost cercetată de noi — execută elanul de după start printr-o treptată sporire a lungimii pasului. In tehnica alergării lor după start nu există o scurtare intenționată a pasului. Laba piciorului, începînd chiar de la doilea pas, se așează înaintea centrului general de greutate al corpului.

Deci alergarea pe distanțe scurte nu se poate împărți în două etape — una în care alergătorul aleargă cu un „pas bătut", și cealaltă în care alergarea se face cu un pas „lansat".

Luînd startul, alergătorul trebuie să caute printr-o puternică împingere cu labele picioarelor, prin mărirea frecvenței pașilor și printr-o accentuată aplecare înainte a trunchiului să dezvolte cît mai repede viteza de alergare. Odată cu creșterea treptată a lungimii pasului, aplecarea trunchiului se micșorează.

Practica ne arată întreaga importanță pe care o are priceperea sprinterului de a trece de la accelerarea de după start (dezvoltarea vitezei) la alergarea la parcursul probei. Se știe că de obicei sprinterul depune maximum de eforturi în primii 18—20 m. Pe această porțiune a distanței, paralel cu sporirea vitezei se produce și o puternică creștere a încordării nervoase, care trebuie să dispară, să fie „aruncată", pînă în momentul trecerii la alergarea pe parcursul probei; fără aceasta este foarte greu și cîteodată chiar imposibil de a obține menținerea vitezei atinse. Atingînd viteza maximă în primii 18—20 m, trebuie să învățăm să ieșim din starea de intensă încordare nervoasă. Pentru aceasta este necesar ca la al 20-lea metru al probei, să efectuăm din inerție 2—3 pași. In practică o asemenea trecere este denumită „mers liber".

Mulți alergători nu știu să dezvolte viteza lor maximă în primii 18—20 m. Acest lucru se produce din cauză că ei au slab dezvoltate

calităţile de viteză, de unde provine şi lipsa unei frecvenţe necesare a paşilor imediat după start, frecvenţă care joacă un rol important nu numai în momentul elanului de după start. Acest factor al alergării este hotărîtor şi în timpul alergării pe parcursul probei.

Pînă acum, s-a considerat că alergînd pe o pistă înclinată ne putem dezvolta cu succes viteza, mărind frecvenţa paşilor. Insă aceasta nu este absolut exact.

După cum au arătat cercetările noastre efectuate asupra sportivilor din echipa selecţionată a U.R.S.S., frecvenţa paşilor pe pista înclinată nu se măreşte, dimpotrivă, scade. Acest lucru se produce din cauză că alergarea pe pistă înclinată, măreşte în primul rînd lungimea pasului şi nu frecvenţa lui. Pentru a spori frecvenţa paşilor trebuie ca, dezvoltînd viteza maximă în alergare pe pista înclinată, să efectuăm în momentul ieşirii pe pista plată un număr cît mai mare de paşi pe o porţiune de 20—25 m. Un asemenea procedeu contribuie la sporirea frecvenţei paşilor în alergare.

Factorii hotărîtori în alergarea pe distanţe scurte sînt : forţa de împingere (bătaia înapoi) şi priceperea de a aşeza în momentul aterizării laba piciorului (bătaia înainte) cît mai aproape de linia centrului general de greutate al corpului. Forţa împingerii se dezvoltă prin executarea de către sprinter a unui număr mare de exerciţii speciale — sărituri cu arcuire şi alergarea cu joc de gleznă, etc. Priceperea de a aşeza laba piciorului în momentul aterizării cît mai aproape de linia centrului general de greutate al corpului, se însuşeşte prin alergare pe pistă înclinată cu trecerea pe pistă plată şi printr-o continuă cizelare a tehnicii alergării, urmată de analiza amănunţită, cu ajutorul kinogramelor, a alergării.

In practica sportivă există cazuri cînd alergătorul caută să atingă o cît mai mare lungime a pasului. Dar acest lucru nu duce la o viteză maximă. Lungimea pasului trebuie să fie optimă, adică în aşa fel încît să dea posibilitatea sprinterului să parcurgă întreaga distanţă a probei cu cea mai mare frecvenţă a paşilor.

Această lungime optimă a pasului trebuie găsită tocmai în procesul antrenamentului. Cîte odată este mai bine să recurgem la o micşorare a lungimei pasului pentru a spori frecvenţa, decît să lungim pasul şi în schimb să pierdem lucrul cel mai important, adică o cît mai mare frecvenţă a paşilor.

Totuşi nu întotdeauna trebuie să recurgem la micşorarea lungimii pasului. Uneori este necesar să mărim şi lungimea pasului pentru a obţine o performanţă înaltă.

Căutînd să obţină în alergare o cît mai mare forţă de împingere (bătaia înapoi), o cît mai rapidă aşezare a labei piciorului pe vîrf cît mai aproape de linia centrului general de greutate al corpului, adică chiar sub sine (bătaia înainte), alergătorul trebuie să îmbine întotdeauna aceste mişcări cu o cît mai mare frecvenţă a paşilor de lungime optimă şi în acelaşi timp să menţină aplecarea corpului în jurul a 75—85°. O asemenea aplecare a corpului asigură cea mai mare frecvenţă a paşilor şi la rîndul

său, pretinde alergătorului o cît mai puternică împingere şi o cît mai corectă aşezare a labei piciorului în momentul aterizării.

In afară de aceasta, toate aceste mişcări complicate, efectuate într-un timp foarte scurt, trebuie să fie libere şi executate fără încordare. Cu cît mişcările se efectuează mai relaxat, cu atît tehnica alergării este mai perfectă.

Măiestria de a alerga uşor şi relaxat se obţine folosind alergarea cu accelerări, în timpul căreia alergătorul capătă deprinderea de a dezvolta o mare viteză, controlîndu-şi în acelaşi timp mişcările. Dezvoltarea acestei importante calităţi se face şi prin parcurgerea multiplă în alergare a unor porţiuni de 20—40 m, ca şi prin alergarea cu start de jos pe 20—30 m.

In toate formele antrenamentului de alergare trebuie să tindem ca alergătorul să ştie să-şi aprecieze alergarea, să ştie să-şi compare eforturile şi senzaţiile cu indicaţiile cronometrului.

In procesul de antrenament sprinterul trebuie să înveţe să aprecieze fără greşeală că, o anumită porţiune parcursă cu start de jos sau în timpul probei, a fost parcursă într-un timp anumit. Antrenamentul, trebuie să constituie întotdeauna pentru sportiv, un proces conştient.

In practica sportivă continuă să circule o „teorie" dăunătoare, aceea că în antrenamentul alergătorului pe distanţe scurte nu trebuie să existe procedee ca parcurgerea anumitor porţiuni de distanţă cu forţă incompletă, adică aşa cum numim în mod convenţional cu 1/2 sau 3/4 forţă. Conform acestei „teorii", sprinterul trebuie să parcurgă la fiecare antrenament, toate porţiunile de distanţă numai în plină forţă.

Dacă alergătorul va alerga la fiecare antrenament numai în plină forţă, el nu va ajunge niciodată să-şi însuşească o tehnică perfectă, deoarece nu va fi în stare să înveţe să-şi controleze mişcările şi să le aducă corectivele necesare. După această „teorie", alergătorului i se pune întotdeauna o singură problemă să alerge din plin, cît îl ţin puterile, adică să alerge numai pentru rezultat.

O asemenea „teorie" nu contribuie la stimularea eforturilor creatoare ale sportivilor şi ale antrenorilor şi, firesc, duce la frînarea creşterii performanţelor sportive.

Nu este admis a exclude din lecţii asemenea procedee metodice, ca parcurgerea unor porţiuni de distanţă cu 1/2 şi 3/4 forţă, procedee care contribuie la o cît mai bună refacere a forţelor organismului chiar în timpul procesului de antrenament.

Nu se poate dezvolta calitatea vitezei pe un fundament de oboseală a organismului, oboseală care s-a produs în procesul antrenamentului. Pentru dezvoltarea vitezei este necesară o înaltă concordanţă a activităţii întregului organism şi în special, o perfectă muncă de coordonare a tuturor sistemelor şi aparatelor sale. Iată de ce trebuie să includem în antrenament asemenea procedee metodice cu alergarea cu 1/2 şi 3/4 forţă, care, favorizînd refacerea forţelor organismului în chiar procesul antrenamentului, permite sportivului să efectueze un cît mai mare volum de lucru

In planificarea lecţiilor trebuie să plecăm de la următoarea repartizare mai avantajoasă a antrenamentelor, pe zile:

PLAN

de antrenament al alergătorului pe distanţe scurte în perioada fundamentală de antrenament (mai — septembrie)

Conţinutul lecţiilor de antrenament	Programul ciclic al antrenamentelor săptămînale																						
	mai — iunie							iulie — august							septembrie								
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Încălzire																							
1. Alergare înceată	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×		×		
2. Exerciţii de dezvoltare generală şi speciale	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×		×		
Perfecţionarea tehnicii alergării																							
1. Alergare cu joc de glezne pe vîrfuri cu mişcare relaxată a picioarelor efectuată cu viteză maximă, trecînd în accelerare (3 — 5 ori cîte 50 — 80 m.)		×		×					×		×					×		×					
2. Alergare cu accelerare în linie dreaptă şi în turnantă (2 — 3 ori cîte 60 — 80 m.		×		×					×		×					×		×					
3. Alergare cu start de jos (5 — 6 ori cîte 20 — 30 m.) . .		×		×					×		×					×		×					
4. Alergare repetată (80— 200 m.)		×		×					×		×					×		×					
5. Alergare accelerată cu aruncare pe firul de lînă de la sosire		×		×					×		×					×		×					
Dezvoltarea vitezei																							
1. Alergări multiple lansat în plină forţă (5 — 10 ori cîte 20 — 30 m.)	×							×							×								
2. Accelerări de la start cu trecere în alergare liberă (5 — 6 starturi)		×							×							×							
3. Alergare cu accelerare pe linie dreaptă şi în turnantă (5 — 6 ori cîte 80 — 100 m.,		×							×							×							
4. Starturi cu handicap de 1 — 2 m.		×							×							×							
5. 3 — 4 alergări cîte 50—60m în plină forţă, cu şi fără handicap, contra timp . .									×														

Conținutul lecțiilor de antrenament	Programul ciclic al antrenamentelor săptămînale																									
	mai — iunie							iulie — august							septembrie											
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7					
6. Alergarea pe pistă înclinată cu trecere pe pistă plata .																×										
Dezvoltarea forței																										
1. Sărituri în groapa cu nisip pe un picior și ambele, 100 sărituri într-o serie, pauză între serie 5 minute (se va ajunge treptat pînă la 5 ser i)				×							×							×							
2. Alergare arcuită pe vîrfuri 10 — 30 minute . . .				×							×							×							
Dezvoltarea rezistenței speciale în regim de viteză.																										
1. 10 — 15 alergări în plină forță contra timp, cîte 20 —30 m.			×		×					×		×					×		×						
2. Alergări de cîte 200—220 m. în plină forță, cu repaus între ele pînă ce revine dorioța de a repeta efortul cu intensitate maximă . .										×		×					×		×						
3. Mărirea treptată a distanțelor: la început 120 m, în plină forță. apoi după o pauză de 5 — 10 minute, 5 alergări lansate de cîte 30 m. La fiecare antrenament distanța va fi crescută treptat cu cîte 10 m. — 130, 140, 150, 160, 170, 180 m, pe cînd alergarea lansată rămîne neschimbată		×			×					×		×					×		×						
4. Alergări repetate cu start de jos în plină forță:																										
a) 3 × 20, 2 × 40, 2 × 50, 2 × 60 1 × 80m.		×			×					×		×					×		×						
b) 1 × 80, 2 × 60, 2 × 50, 2 × 40 3 × 20 m.		×			×					×		×					×		×						
Intr-un antrenament se execută numai una din variante „a“ sau „b“																										
Antrenament în pădure																										
Exerciții speciale și crosuri																										

Conținutul lecțiilor de antrenament	Programul ciclic al antrenamentelor săptămînale																						
	mai — iunie							iulie — august							septembrie								
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
(10 — 15 minute)	×							×							×								
Stabilirea și ficxarea ritmului de alergare în probă																							
1. Alergare după marcaje, de la start la sosire.				×																			
2. Alergare repetată, în timp propus și verificarea lungimii frecvenței pașilor . .				×						×								×					
Exerciții speciale pentru mușchii părții posterioare a coapsei . . .				×						×								×					
Participarea în competiții și concursuri de verificare . . .							×						×								×		

NOTA:

Prezenta repartizare a mijloacelor de antrenament arată numai sub formă de exemplu locul pe care îl ocupă anumite exerciții fizice în cadrul antrenamentului. Programul antrenamentelor săptămînale poate să fie standardizat pentru toți sportivii.

Luni. Antrenamentul se face în pădure și constituie un fel de odihnă activă, cu caracter profilactic.

Marți. Dezvoltarea vitezei și perfecționarea tehnicii alergării.

Miercuri. Dezvoltarea rezistenței speciale în regim de viteză.

Joi. Perfecționarea tehnicii, stabilirea și fixarea ritmului de alergare în probă. Dezvoltarea forței și supleței prin aplicarea exercițiilor speciale.

Vineri. Dezvoltarea rezistenței speciale în regim de viteză.

Sîmbătă. Repaus.

Duminică. Participarea în competiții sau în concursuri de verificare, desfășurate în cadrul colectivului.

Sprinterul trece la antrenamentul de bază după ce s-a pregătit făcînd încălzirea, exerciții speciale și accelerări. De obicei încălzirea începe cu starturi și alergări pe porțiuni scurte de distanță. In felul acesta pe lîngă perfecționarea deprinderilor tehnice, se dezvoltă și calitățile de viteză. Apoi se aplică diferite variante ale alergării pe distanță, unde este important ca fiecare alergare să se efectueze cu un scop anumit (sau să se rezolve o temă sau alta în legătură cu parcurgerea distanței probei). In ceea ce privește efortul fizic această muncă este una de bază, care asigură continua creștere a stării generale de antrenament a alergătorului.

Caracterul lecțiilor în diferitele etape ale perioadei fundamentale de antrenament este variat. Fiecare etapă rezolvă problemele sale de bază.

In prima etapă (mai-iunie) sarcina perfecționării tehnicii alergării se rezolvă prin aplicarea alergării accelerate, a sprinturilor de la start, a parcurgerii unor scurte porțiuni de distanță din mișcare și de la start. Sarcina principală în această etapă a antrenamentului, este dezvoltarea

vitezei şi rezistenţei în regim de viteză, care constituie baza pentru întregul antrenament viitor. Această etapă este foarte importantă. Participarea la concursurile din lunile mai şi începutul lui iunie nu trebuie în nici un caz să întrerupă caracterul planificat al antrenamentului.

In a doua etapă a perioadei fundamentale a antrenamentului (iulie-august), toate sarcinile care stau în faţa sprinterilor trebuie să fie rezolvate complet. Aici, importanţa hotărîtoare o are justa îmbinare a lucrului pe porţiuni de distanţă scurte şi lungi. Un loc important îl ocupă alergarea din mişcare, alergările repetate şi de verificare efectuate în plină forţă.

Participarea săptămînală la concursuri, cu îndreptarea antrenamentului spre atingerea scopului principal (o bună formă sportivă şi performanţe înalte), educă în acelaşi timp foarte bine calităţile de voinţă ale alergătorului.

O deosebită importanţă în alergarea pe distanţe scurte o prezintă antrenamentul colectiv (aceasta nu înseamnă însă de loc că nu trebuie să se respecte strict planul individual de antrenament).

Antrenamentul colectiv influenţează favorabil dezvoltarea calităţilor, deprinderilor şi cunoştinţelor necesare alergătorului. In timpul antrenamentului colectiv trebuie să se acorde deosebit de mult atenţie startului, deoarece de un start corect şi rapid depinde succesul în alergarea pe distanţe scurte. Mulţi sprinteri nu ştiu să execute elanul de după start pe primii 20 m, fapt care constituie principala lor lipsă, care nu le permite să obţină performanţe mai bune. Una din cele mai bune metode de înlăturare a acestei lipse este antrenamentul colectiv, care trebuie aplicat pe scară largă.

Atunci cînd se ia startul împreună cu alţi alergători, este foarte bine ca alergătorul mai bun să dea handicap alergătorului mai slab, aşezîndu-şi start blocurile cu 1—2 m înapoia acestuia. Antrenamentul colectiv cu handicapuri contribuie la însuşirea unui elan de după start pe o porţiune mai scurtă de distanţă. O asemenea metodă de antrenament trebuie să fie aplicată şi în perioada dezvoltării şi perfecţionării rezistenţei (speciale) în regim de viteză, cînd alergătorul parcurge diferite porţiuni de distanţă. Este foarte bine să se organizeze şi concursuri de verificare cu handicap. Aplicarea unor asemenea metode de antrenament creează în rîndurile sportivilor o stare de emulaţie şi contribuie la creşterea performanţelor lor sportive.

In practica sportivă există o serie de procedee metodice pentru pregătirea alergătorilor de viteză. Să descriem mai amănunţit unul din aceste procedee.

De exemplu, în faţa alergătorului stă sarcina de a obţine în proba de 100 m plat rezultatul de 10,6 s. Pentru aceasta trebuie să parcurgă primii 30 m după startul de jos în 3,8 s iar restul de 70 m din mişcare, în 6,8 s. Plecînd de la aceşti indici, planul de antrenament se alcătuieşte în felul următor :

1. La fiecare antrenament, alergătorul execută 10 sprinturi de cîte 30 m cu start de jos, dintre care 3 starturi în plină forţă, contra timp şi 2 starturi uşor, cu atenţie la tehnică. Apoi acest ciclu se repetă.

2. După o odihnă de 10 minute urmează alergări din mişcare în plină

forță pe 30, 40, 50, 60, 70 m executate după principiul — cu cît distanța este mai scurtă cu atît numărul alergărilor trebuie să fie mai mare Astfel, la început se includ în program 6 alergări de 30 m, apoi odată cu creșterea treptată a gradului de antrenament distanțele se măresc. In planul de antrenament se prevede acum parcurgerea de 6 ori a distanței de 40 m, apoi numai de 5 ori parcurgea a 50 și 60 m și în sfîrșit, repetarea de 3 ori a distanței de 70 m.

3. După o odihnă de 10—15 minute urmează alergări cu 1/2 forță, punîndu-se accentul pe tehnică, de 2—3 ori 100 m sau de 2 ori 150 sau de 2 ori 200 m.

4. După o odihnă de 10—15 minute alergătorul parcurge din nou porțiuni scurte de distanță, lansat. De obicei 5—6 alergări din mișcare de cîte 30, maximum 40 m în plină forță combinate cu aruncarea pe firul de lînă de la sosire. Intre aceste alergări, alergătorul face pauze de cîte 3 pînă la 5 minute.

5. Antrenamentul se încheie cu o alergare ușoară pe vîrfuri de 800—1200 m.

Asemenea antrenamente se efectuează de 2 ori pe săptămînă, marți și joi.

Luni, sprinterul se antrenează în pădure, miercuri și vineri, execută un mare număr de exerciții speciale și face numai accelerări (5—6 alergări de cîte 100 m).

Orarul antrenamentului săptămînal se prezintă în felul următor:

Luni. Antrenament în pădure (preferabil în păduri de conifere).

Incălzire (alergare înceată pe 800—1000 m, exerciții de dezvoltare generală).

Exerciții speciale pentru fortificarea mușchilor părții posterioare a coapsei.

Alergarea pe loc cu ridicarea înaltă a coapselor — 20 s.

3—4 alergări cu accelerare pe 55—80 m pe pistă plată sau înclinată.

Alergare de 20 de minute: 5 minute alergare cu joc de gleznă pe vîrfuri, 5 minute alergare de cros, 5 minute alergare de joc de gleznă și din nou 5 minute alergare de cros.

Plimbare prin pădure — 1 oră.

Marți. Antrenament pe stadion.

Incălzire (alergare înceată pe 800—1000 m, exerciții de dezvoltare generală).

Alergare cu joc de gleznă pe vîrfuri, trecînd în accelerări — 3 alergări a cîte 80 m.

Opt alergări cu start de jos a cîte 30 m (3 starturi în plină forță, 2 alergări în 3/4 forță cu accent pe tehnică și 3 starturi contra timp).

După un repaus de 10 minute 5—6 alergări lansate pe cîte 30 m. Odată cu creșterea gradului de antrenament distanța se mărește ajungînd treptat pînă la 50—60 m și chiar pînă la 70 m.

După un repaus de 10—15 minute, alergări în 1/2 forță cu accent pe tehnic (2—3 alergări de 100 m sau 2 ori 150 m sau 2 ori 200 m).

După un repaus de 10 minute 5—6 alergări lansate pe 30 m.

Alergare înceată 800 m (dacă vremea permite, se va alerga desculţ pe gazonul stadionului).

Miercuri. Antrenament pe stadion sau în pădure.

Incălzire (alergare înceată 800—1500 m, exerciţii de dezvoltare generală).

Exerciţii speciale pentru fortificarea muşchilor părţii posterioare a coapsei.

Alergare cu ridicare înaltă a coapselor, trecînd în accelerări — 3 alergări a cîte 80 m.

Sărituri pe unul şi ambele picioare (alternativ), 3 serii a cîte 100 sărituri pe fiecare serie, (pe un picior, pe celălalt şi pe ambele picioare). Repaus între fiecare serie 3 minute.

Două alergări a cîte 80 m cu accelerări pe turnantă, acordînd atenţie tehnicii.

Alergare cu joc de glezne pe vîrfuri 10 pînă la 15 minute. Odată cu creşterea gradului de antrenare se ajunge cu alergarea pînă la 25-30 minute.

Joi. Antrenament pe stadion după acelaşi program ca şi marţi.

Vineri. Antrenament pe stadion sau în pădure.

Incălzire (alergare înceată 800—1000 m, exerciţii de dezvoltare generală).

Exerciţii speciale pentru fortificarea muşchilor părţii posterioare a coapsei.

Alergare cu ridicarea înaltă a coapselor, trecînd în accelerare, 3 alergări a cîte 80 m.

Sărituri pe unul şi ambele picioare (alternativ), 3 serii a cîte 100 sărituri pe fiecare serie. Repaus între serii 3 minute.

Două alergări pe 80 m cu accelerare pe turnantă, acordînd atenţie tehnicii.

Alergare cu joc de glezne pe vîrfuri 10-15 minute. Odată cu creşterea gradului de antrenare se va ajunge cu alergarea pînă la 25-30 minute.

Simbătă. Repaus.

Duminică. Participare la competiţii sau concursuri de verificare în cadrul colectivului, pe distanţe de 60, 100, 200, 300 m şi ştafetă 4×100 m.

Nu putem să axăm pregătirea alergătorului numai pe obţinerea celei mai bune performanţe în proba de 100 m. Planul de antrenament trebuie să fie alcătuit astfel, încît să se prevadă şi obţinerea unui timp cît mai bun şi în proba de 200 m. O asemenea orientare în pregătirea sprinterului are un caracter mai înaintat, deoarece în felul acesta se rezolvă simultan problema unei mai rapide creşteri şi a performanţelor pe 100 m. Alergătorii cei mai buni, trebuie să alerge la fel de bine şi în proba de 100 m ca şi în cea de 200 m.

Pentru a obţine rezultate bune în proba de 200 m trebuie să lucrăm în acelaşi timp asupra perfecţionării tehnicii, asupra dezvoltării vitezei şi rezistenţei în regim de viteză.

Sportivul care parcurge 100 de m pe turnantă în 11,3—11,4 s, va parcurge uşor 100 de m lansat pe linie dreaptă în 11,0 s. Dacă alergătorul dis-

pune de o suficientă rezistență în regim de viteză și va putea parcurge și a doua sută de metri la fel cum a parcurs prima sută de metri lansat, atunci rezultatul lui în alergarea pe două sute de metri va fi în jurul a 22,3—22,4 s.

Lucrul principal în antrenamentul de 200 m este faptul ca sportivul să poată parcurge a doua sută de metri lansat cu maximum de viteză. Tocmai dezvoltarea rezistenței în regim de viteză îi va aduce succese în alergarea pe 200 m.

Dacă alergătorul parcurge după un start de jos, 100 m pe turnantă în 11,3 s, iar 200 m în 23,0 s, înseamnă că numai lipsa de rezistență în regim de viteză i-a scăzut rezultatul.

Mijloacele de bază pentru dezvoltarea rezistenței speciale a alergătorului de 200 m sînt următoarele:

1. Alergări din mișcare în plină forță, 10-15 ori cîte 30 m
2. Alergare pe 200-220 m cu viteza maximă posibilă.

In acest scop în planul săptămînal de antrenament trebuie inclus neapărat 2 alergări pe 200-220 m. Odihna dintre alergări va dura pînă cînd nu se va ivi din nou dorința de a repeta alergarea cu maximum de intensitate.

3. Mărirea treptată a distanței. Să presupunem că din distanța de 200 m, alergătorul este în stare să parcurgă rapid numai 140 m, apoi viteza începe să-i scadă simțitor. Este foarte ușor de stabilit la al cîtelea metru începe scăderea bruscă a vitezei. Pentru aceasta a doua porțiune de 100 m se împarte pe porțiuni de 10 m și antrenorul, folosind cronometrul, stabilește cu ce viteză parcurge alergătorul fiecare din aceste porțiuni de 10 m.

Dacă, așa cum am mai spus, viteza alergătorului scade brusc după 140 m, atunci planul de antrenament se alcătuiește în felul următor: alergătorul parcurge contra timp (cronometrat) în plină forță 140 m, apoi după o pauză de 5-10 minute execută 5-6 alergări lansate pe 30 m. In felul acesta se dezvoltă rezistența specială necesară alergătorului pe 200 m. Alergătorul începe să parcurgă 170 m, fără a-i scădea simțitor viteza. Parcurgînd 170 m, alergătorul după o pauză de 5-10 minute, repetă același volum de lucru în viteză, parcurgînd de 5-6 ori porțiuni de 30 m lansat în plină forță.

4. Mărirea treptată a porțiunilor parcurse la unul din antrenamente și micșorarea treptată a porțiunilor parcurse la următorul antrenament. Astfel, la primul antrenament vor fi prevăzute 10 alergări cu start de jos în plină forță: 3×30 m, 2×50 m, 2×60 m, 1×80 m; la al doilea antrenament aceste alergări se vor efectua în ordine inversă, adică antrenamentul începe cu 80 m și se încheie cu parcurgerea de 3×30 m.

Imbinînd cu pricepere la antrenamente procedeele metodice indicate se poate dezvolta rezistența specială care va permite sprinterului să obțină performanțe înalte atît în proba de 200 m, cît și în cea de 100 m.

Dăm mai jos un plan model de antrenament pentru lunile iunie-august, pentru un alergător pe distanțe scurte, avînd ca scop obținerea celor mai bune performanțe în alergarea de 100 și 200 m.

SĂPTĂMÎNA I

Luni. Antrenament în pădure (preferabil pădure de conifere).

Incălzire (alergare înceată 800—1000 m, exerciţii de dezvoltare generală).

Exerciţii speciale pentru fortificarea muşchilor părţii posterioare a coapsei.

Alergare pe loc cu ridicarea înaltă a coapselor — 20 s.

100 sărituri pe unul şi ambele picioare (alternativ).

3—4 alergări cu accelerarea de 50—80 m pe pistă plată sau înclinată.

20 minute alergare: 5 minute alergare cu joc de glezne pe vîrfuri, 5 minute alergare de cros (viteza 1 km în 5 minute), din nou 5 minute alergare cu joc de gleznă pe vîrfuri şi 5 minute alergare de cros.

Plimbare prin pădure — 1 oră.

Marţi. Antrenament pe stadion.

Incălzire (alergare înceată 800—1000 m, exerciţii de dezvoltare generală).

Alergare cu joc de gleznă pe vîrfuri trecînd în accelerare 3 alergări a cîte 80 m.

Alergare cu ridicarea înaltă a coapselor, trecînd în accelerare — 3 alergări a cîte 60-80 m.

5-6 alergări cu start de jos de 20 m la pocnetul pistolului contra timp.

10 alergări din mişcare, contra timp, pe 30 m.

Alergare înceată 800-1200 m (dacă vremea permite se va alerga desculţi pe gazonul stadionului).

Miercuri. Antrenament pe stadion.

Incălzire (alergare înceată 800—1000 m, exerciţii de dezvoltare generală).

Alergare cu ridicarea înaltă a coapselor, trecînd în accelerare, 3×80 m.

Alergare cu joc de glezne, trecînd în accelerare 3×80 m.

6-8 alergări cu start de jos de cîte 20 m contra timp.

3 alergări cu start de jos pe 100 m, acordînd atenţie ritmului de alergare şi tehnicii. Pauze între alergări 5 minute.

Sărituri în groapa cu nisip pe un picior şi ambele (alternativ), 2 serii a 100 sărituri pe fiecare picior. Pauză între serii maximum 3 minute.

Alergare înceată 800-1200 m (dacă vremea permite se va alerga desculţ pe gazonul stadionului).

Joi. Antrenament pe stadion.

Incălzire (alergare înceată 800—1000 m, exerciţii de dezvoltare generală).

Alergare cu ridicarea înaltă a coapselor — 3×80 m.

10 alergări cu start de jos: 3×20 m, 2×40 m, 2×50 m, 2×60 m, 1×80 m.

După o pauză de 10 minute, alergare cu joc de glezne pe vîrfuri, 3-5 minute, apoi alergare înceată 800 m.

Vineri. Antrenament pe stadion.

Incălzire (alergare înceată 800—1000 m, exerciții de dezvoltare generală).

Alergare cu ridicarea înaltă a coapselor, trecînd în accelerare, 3×80 m.

Alergare cu joc de gleznă, trecînd în accelerare, 3×80 m.

6-8 alergări cu start de jos pe 20 m, contra timp, 3 alergări cu start de jos pe 100 m, acordînd atenție ritmului alergării și tehnicii. Pauză între alergări 5 minute.

Sărituri în groape de nisip pe un picior și ambele (alternativ), 2 serii a 100 sărituri pe fiecare picior. Pauză între serii maximum 3 minute.

Alergare înceată 800—1200 m (dacă vremea permite se va alerga desculț pe gazonul stadionului).

Simbătă. Odihnă.

Duminică. Participare la competiții sau concursuri de verificare în cadrul colectivului pe 60, 100, 150, 200, 300 m și ștafeta 4×100 m.

SĂPTĂMÎNA a II-a

Luni. Antrenament în pădure după același program ca și lunea primei săptămîni.

Marți. Antrenament pe stadion după același program ca și marțea primei săptămîni.

Miercuri. Antrenament pe stadion.

Incălzire (alergare înceată 800-1000 m, exerciții de dezvoltare generală).

Alergare pe loc cu ridicarea înaltă a coapselor, 20 s, în ritmul alergării la proba de 100 m.

Alergare cu ridicarea înaltă a coapselor trecînd în accelerare, 2×80 m.

Exerciții speciale pentru fortificarea mușchilor părții posterioare a coapselor.

Sărituri în groape cu nisip pe un picior și ambele (alternativ) 150 sărituri.

Două alergări cu start de jos cîte 100 m, cu $^3/_4$ forță, cu accelerare, acordînd atenție tehnicii alergării.

Joi. Antrenament pe stadion.

Incălzire (alergare înceată 800-1000 m, exerciții de dezvoltare generală).

Alergare cu ridicarea înaltă a coapselor, trecînd în accelerare, 3×80 m.

10 alergări cu start de jos, contra timp: 1×80 m, 2×60 m, 2×50 m, 2×40 m, 3×20 m.

Alergare înceată 800-1200 m.

Vineri. Antrenament pe stadion.

Incălzire (alergare înceată 800—1000 m, exerciții de dezvoltare generală).

Alergare pe loc cu ridicarea înaltă a coapselor, 20 s în ritmul alergării în proba de 100 m.

Alergare cu ridicarea înaltă a coapselor trecînd în accelerare, 2×80 m.

Exerciţii speciale pentru fortificarea muşchilor părţii posterioare a coapselor.

Sărituri în groapa cu nisip pe un picior şi ambele (alternative) 150 sărituri.

Două alergări cu start de jos cîte 100 m, cu 3/4 forţă, cu accelerare, acordînd atenţie tehnicii alergării.

Alergare cu joc de glezne pe vîrfuri 10-15 minute. Odată cu creşterea gradului de antrenare se va ajunge pînă la 25-30 minute.

Simbătă. Odihnă.

Duminică. Participare în competiţii sau concursuri de verificare în cadrul colectivului pe 60, 100, 150, 200, 300 m şi ştafetă 4×100 m.

SĂPTĂMÎNA a III-a

Luni. Antrenament în pădure după acelaşi program ca şi luni din prima săptămînă.

Marţi. Antrenament pe stadion.

Incălzire (alergare înceată 800—1000 m, exerciţii de dezvoltare generală).

Alergare cu joc de glezne pe vîrfuri, trecînd în accelerare 3×80 m.

5-6 alergări cu start de jos pe 200 m contra timp, 10 alergări lansate pe 30 m.

Alergare înceată 800-1200 m (dacă vremea permite se va alerga desculţ pe gazonul stadionului).

Miercuri. Antrenament pe stadion.

Incălzire (alergare înceată 800—1000 m, exerciţii de dezvoltare generală).

Alergare pe loc cu ridicarea înaltă a coapselor, 20 s în ritmul alergării în proba de 100 m.

Alergare cu ridicarea înaltă a coapselor trecînd în accelerare, 2×80 m.

Exerciţii speciale pentru fortificarea muşchilor părţii posterioare a coapselor.

Sărituri în groapa cu nisip pe un picior şi ambele (alternativ) 150 sărituri.

După alergări cu start de jos cite 100 m cu $^3/_4$ forţă, cu accelerare, acordînd atenţie tehnicii alergării.

Alergare cu joc de glezne pe vîrfuri 10-15 minute. Odată cu creşterea gradului de antrenare se va ajunge pînă la 25—30 minute.

Joi. Antrenament pe stadion.

Incălzire (alergare înceată 800-1000 m, exerciţii de dezvoltare generală).

2 alergări cu accelerare pe 100 m, pe turnantă.

5-6 alergări cu start de jos pe 20 m. Alergare cu start de jos pe 150 m în plină forţă.

După 5 minute pauză, 5 alergări lansate pe 30 m.

Alergare înceată pe 800-1200 m.

Vineri. Antrenament pe stadion.

Incălzire (alergare înceată 800—1000 m, exerciţii de dezvoltare generală).

Alergare pe loc cu ridicarea înaltă a coapselor, 20 s în ritmul alergării în proba de 100 m.

Alergare cu ridicarea înaltă a coapselor trecînd în accelerare, 2×80 m.

Exerciţii speciale pentru fortificarea muşchilor părţii posterioare a coapselor.

Sărituri în groapa cu nisip pe un picior şi ambele (alternativ) 150 sărituri.

Două alergări cu start de jos 100 m, cu $^3/_4$ forţă, cu accelerare, acordînd atenţie tehnicii alergării.

Alergare cu joc de glezne pe vîrfuri 10-15 minute. Odată cu creşterea gradului de antrenare se va ajunge pînă la 25-30 minute.

Sîmbătă. Odihnă.

Duminică. Participare la competiţii sau concursuri de verificare în cadrul colectivului pe 60, 100, 150, 200 şi 300 m şi ştafeta 4×100 m.

SĂPTĂMÎNA a IV-a

Luni. Antrenament în pădure cu acelaşi program ca şi luni din prima săptămînă.

Marţi. Antrenament pe stadion după acelaşi program ca şi marţea săptămînii a treia.

Miercuri. Antrenament pe stadion.

Incălzire (alergare înceată 800-1000 m, exerciţii de dezvoltare generală).

Alergare pe loc cu ridicarea înaltă a coapselor, 20 s în ritmul alergării în proba de 100 m.

Alergare cu ridicarea înaltă a coapselor trecînd în accelerare, 2×80 m.

Exerciţii speciale pentru fortificarea muşchilor părţii posterioare a coapselor.

Sărituri în groapa cu nisip pe un picior şi ambele (alternativ) 150 sărituri.

După alergări cu start de jos cîte 100 m, cu $^3/_4$ forţă, cu accelerare, acordînd atenţie tehnicii alergării.

Alergare cu joc de glezne pe vîrfuri 10-15 minute Odată cu creşterea gradului le antrenare se va ajunge pînă la 25—30 minute .

Joi. Antrenament pe stadion.

Incălzire (alergare înceată 800-1000 m, exerciţii de dezvoltare generală).

Alergare cu ridicarea înaltă a coapselor, trecînd în accelerare, 2×80 m.

Alergare cu joc de glezne trecînd în accelerare, 2×80 m.

5-6 alergări cu start de jos cîte 20 m.

2 alergări în plină forţă pe 200 m. Odihnă pînă ce reapare dorinţa de a repeta efortul cu intensitate maximă.

Vineri. Antrenament pe stadion.

Incălzire (alergare înceată 800-1000 m, exerciţii de dezvoltare generală).

Alergare pe loc cu ridicarea înaltă a coapselor, 20 s, în ritmul alergării în proba de 100 m.

Alergare cu ridicarea înaltă a coapselor trecînd în accelerare, 2×80 m.

Exerciţii speciale pentru fortificarea muşchilor părţii posterioare a coapselor.

Sărituri în groapa cu nisip pe un picior şi ambele (alternativ) 150 sărituri.

Două alergări cu start de jos cîte 100 m, cu $^3/_4$ forţă, cu accelerare, acordînd atenţie tehnicii alergării.

Alergare cu joc de glezne pe vîrfuri 10-15 minute. Odată cu creşterea gradului de antrenare se va ajunge pînă la 25-30 minute.

Sîmbătă. Odihnă.

Duminică. Participare la competiţii sau concursuri de verificare în cadrul colectivului pe 60, 100, 150, 200, 300 m şi ştafeta 4×100 m.

Despre antrenamentul, participarea în concursuri și educația înotătorilor începători

Articol scris pentru revista Cultură fizică și sport

de **JÁKI ISTVÁN**
antrenor din R. P. Ungară

Una dintre sarcinile cele mai importante ale antrenorului de înot este educarea concurenților începători. Antrenorul de înot trebuie să se preocupe în permanență de educarea acestor tineri, fie personal, fie cu ajutorul instructorului din secția sa. Acest instructor trebuie însă îndrumat și controlat.

Selecționarea cadrelor de rezervă ale secțiilor de înot se face pe baza unei cît mai bune mobilizări. Mobilizarea tineretului pentru secția de înot se face la începutul verii și durează aproximativ o lună. Tineri talentați pot fi încadrați însă în munca secției în tot timpul anului. Mobilizarea se face la ștranduri și în alte locuri de baie. Trebuie selecționați acei copii, care se joacă în aceste locuri și care sînt destul de îndemînatici. La selecționare trebuie să se aibă în vedere, ca acei copii pe care îi alegem, să iubească înotul, să vrea să concureze și să dovedească o oarecare aptitudine spre acest sport. In primul rînd însă, ei trebuie să fie sănătoși.

După ce s-au selecționat 80—100 de copii între 11—13 ani, se va lua avizul medicului și se va începe antrenamentele. In acest scop ei vor fi împărțiți în grupe de cîte 23.

Antrenorul va întocmi planurile de antrenament, care vor cuprinde un scop imediat și unul de perspectivă. Scopul de perspectivă urmează să fie atins în 3—4 ani și constă în învățarea tuturor procedeelor tehnice de înot, crearea rezistenței și dezvoltarea vitezei în așa măsură, încît înotătorul la aproximativ 16 ani să poată începe antrenamentele mai tari. Scopurile imediate vor avea în vedere primele necesități, avîndu-se în vedere calitățile înotătorilor din grupele de antrenament.

Scopul primordial al antrenamentelor este de a face capabil înotătorul de a parcurge o distanță de 1000 m. Pentru aceasta se vor întocmi două planuri de antrenament pe două perioade de „pregătire", fiecare de cîte 4 luni.

Antrenamentele se vor începe astfel ca și cum copiii aleși nu ar cunoaște nici o noțiune de înot. Ei vor fi învățați să se culce corect pe apă, să plutească, să se împingă de la zidul bazinului și înotul bras. Munca aceasta durează 2 săptămîni. In cadrul acestor antrenamente copiii vor face puțină gimnastică pe uscat, vor învăța înotul bras și vor termina antrenamentul cu un joc oarecare în apă. Jocul are drept scop să obișnuiască copilul cu apa. Timpul de antrenament va crește progresiv prin prelungirea antrenamentului în apă și al timpului de joc.

După trecerea a două săptămîni, se vor alcătui noi grupe formate din acei cărora le place mai mult înotul liber şi acei, cărora preferă brasul. Deci grupele vor fi formate din grupe separate de înotători bras şi craul.

Inainte de antrenament, înotătorii bras vor face, pentru ca să-şi însuşească elementele de bază ale înotului bras, următoarea încălzire:

1. Culcat pe apă. Invăţarea mişcărilor de picioare, cu respiraţie în ritmul mişcărilor.
2. Culcat pe apă. Invăţarea mişcărilor braţelor, cu respiraţie în ritmul mişcărilor.
3. Culcat pe apă. Mişcări succesive de braţe şi de picioare, cu respiraţie în ritmul mişcărilor. Exerciţiul acesta este necesar pentru însuşirea ritmului.
4. Inotul propriu-zis, cu ritm normal şi cu respiraţie.
5. Se repetă exerciţiul nr. 2, pentru însuşirea respiraţiei corecte.
6. Se repetă exerciţiul nr. 4.

După executarea acestor exerciţii (timpul lor variază între 20—30 de min după temperatura aerului şi a apei) urmează înot liber (craul) 200—400 m. Nu se va corecta stilul înotătorilor, dar se va cere ca ei să înoate — cu scurte opriri — distanţa corectă. Scopul acestui exerciţiu este de a dezvolta rezistenţa înotătorilor. Antrenamentele vor fi urmate de joc.

Antrenamentul înotătorilor de craul este la fel, cu deosebirea că aceştia vor executa înaintea jocului, 200—400 m bras. Ei vor executa următoarele exerciţii speciale:

1. Culcat pe apă. Mişcări de picioare cu respiraţie.
2. Culcat pe apă. Mişcări de braţe cu respiraţie.
3. Culcat pe apă. Inot cu mişcări de picioare şi cu mişcarea braţului stîng, braţul drept fiind strîns lîngă corp.
4. Exerciţiul nr. 3, însă cu braţul stîng strîns.
5. Culcat pe apă, înot cu picioarele şi cu braţul stîng, braţul drept fiind întins în faţa capului.
6. Invers (braţul stîng întins).
7. Culcat pe apă craul cu ambele braţe (fluture), cu mişcare de picioare normală.
8. Alunecînd pe apă craul.
9. Exerciţiul nr. 3, cu respiraţie ritmică, pentru însuşirea respiraţiei corecte.
10. Exerciţiul nr. 4, cu respiraţie ritmică.
11. Exerciţiul nr. 5, cu respiraţie ritmică.
12. Exerciţiul nr. 6 cu respiraţie ritmică. Inspiraţia se va face la toate exerciţiile de mai sus, spre braţul în mişcare.
13. Impingere urmată cu alunecare pe apă şi respiraţie.
14. Inot craul normal cu respiraţie în ambele părţi.

Primele exerciţii, atît la bras cît şi la craul se pot face şi fără respiraţie. In acest caz însă, exerciţiul va dura doar atîta timp, cît înotătorul rezistă fără forţare să nu inspire. Trecerea de la un exerciţiu la altul se face numai după însuşirea perfectă a celei anterioare. Exerciţiile

3—6 la bras şi 9—14 la craul se vor face numai cu respiraţie ritmică şi nu fără respiraţie. Cu ocazia fiecărui antrenament se vor repeta şi exerciţiile cunoscute.

Aceste antrenamente vor dura aproximativ o lună. După aceea înotătorii de bras prin exerciţiile menţionate vor începe învăţarea înotului craul înotînd apoi 400—600 m bras. Inotătorii de craul vor învăţa înotul pe spate, însă la sfîrşit vor înota 400—600 m craul şi 200 m bras. Insuşirea înotului pe spate se va face la fel ca şi a celui de craul. Aceste antrenamente durează 30 de zile.

In cea de a patra lună, înotătorii de bras vor învăţa înotul pe spate, iar după executarea exerciţiilor respective vor înota 200—400 m pe spate şi craul, iar 400—600 m bras. Inotătorii de craul vor înota alternativ craul şi pe spate. Distanţele de rezistenţă le vor parcurge bras (200 m), craul (200—400 m) şi pe spate (200—400 m). Toate antrenamentele se vor termina cu un joc.

Aceasta a fost prima perioadă de 4 luni. Antrenamentele se vor ţine zilnic. Jocurile vor fi alese în aşa fel, încît să aibă un caracter de concurs. De exemplu: concursuri pentru înot sub apă şi pe apă fără respiraţie; concursuri de ştafete, etc.

In felul acesta copiii vor cunoaşte trei procedee tehnice de înot. De obicei, după aceste 4 luni, numărul copiilor scade, o parte din ei nemai venind la antrenament. Cei ce au rămas vor fi duşi la vizita medicală. După aceasta, urmează două perioade de 4 luni. Scopul lor e perfecţionarea cunoştinţelor tehnice ale copiilor în cele trei procedee tehnice însuşite şi învăţarea înotului fluture. Totodată rezistenţa dobîndită se va dezvolta în continuare, dar numai în mod progresiv. Se va urmări ca la sfîrşitul perioadei, ei să poată parcurge 1000 m, fără oprire.

Antrenamentele se vor desfăşura după următorul program: încălzire pe pămînt şi în apă; exerciţii de înot într-un anumit procedeu tehnic; parcurgerea unei distanţe de 500—600 m într-un alt procedeu tehnic, pînă ce înotătorul va ajunge la 1000 m. Atunci se vor începe şi antrenamentele de start şi de întoarcere. In timpul antrenamentelor se va înota 1—2 lungimi şi la timp (cronometru).

Această perioadă durează de la 1 octombrie la 31 ianuarie. Se vor face 4 antrenamente în bazin şi 2 în sala de gimnastică. In sală se va lucra din ce în ce mai tare şi mai sistematic, activînd toată musculatura înotătorului.

Astfel, la sfîrşitul celor două perioade de „pregătire", toţi copiii cunosc toate cele patru procedee tehnice de înot şi ştiu să înoate 1000 de m fără oprire.

Inainte de a începe perioada fundamentală se va face o nouă grupare pe baza diferitelor feluri de înot după calităţile şi aptitudinile înotătorilor.

Scopul acestei perioade este perfecţionarea copiilor în toate procedeele tehnice de înot, învăţarea perfectă a întoarcerii şi a startului. Totodată în stilul lor de „specialitate" ei vor învăţa să obţină o viteză cît mai mare şi vor acumula o rezistenţă cît mai bună. Rezolvarea acestor

sarcini cere o muncă de 3 ani. Fiecărui înotător i se va pregăti un plan de antrenament individual și vor avea un jurnal de antrenament.

In primul an antrenamentele vor fi alcătuite după următorul program: încălzire urmată de înot în stilul de „specialitate". Parcurgerea unei distanțe mai lungi, fără oprire în diferite feluri de înot. Exerciții de înot în procedee tehnice diferite. Antrenamentul se termină printr-un înot ușor, de relaxare. In total în cadrul unui antrenament se va înota 1400—1600 m. Se vor face 6 antrenamente pe săptămînă. La sfîrșitul săptămînii se va înota la timp (cronometru), o lungime de bazin. Incepînd din acest an înotătorii vor putea concura pe distanțe de 50 m, cu cei de aceeași vîrstă cu ei. Pentru a mări intensitatea antrenamentelor se va cere în executarea diferitelor puncte din programul antrenamentelor viteză din ce în ce mai mare.

In anul doi se va înota 1600—2000 m de fiecare antrenament. Programul antrenamentelor este identic cu cel din anul precedent, însă se va înota mai mult la timp (cronometru) și viteza execuției va crește în continuare. Distanța de concurs rămîne tot 50 m. Numai cu aprobarea specifică a medicului cei mai buni vor putea concura și pe distanțe de 100 m.

In ultimul an distanța de antrenament parcurs ajunge la 2600—3000 m. De acum se cunoaște și distanța și stilul de concurs al tînărului înotător. După încălzire și înot în stil de „specialitate" înotătorul parcurge de fiecare antrenament 800—1200 m, împărțiți la distanțe ce devin din ce în ce mai lungi. Totodată și viteza înotului crește. Antrenamentele trebuie să fie multilaterale și intensitatea lor progresiv crescîndă. Distanța maximă de concurs în acest an este de 200 m. La sfîrșitul anului, copiii vor avea dezvoltate îndeajuns toate calitățile necesare unui bun înotător. Ei vor fi bine dezvoltați din punct de vedere fizic.

In perioada de trei ani pe care am analizat-o, înotătorii vor merge din 3 în 3 luni la vizita medicală. Pe cît posibil de fiecare dată să fie consultați de același medic.

Copiii iau parte la concursuri mai mult pentru dezvoltarea rutinei necesare în acest domeniu și pentru a controla gradul lor de pregătire. In nici un caz, ei nu trebuie să forțeze. După cîte am constatat, antrenorii din R.P.R. comit în această privință greșelile cele mai mari. Copiii talentați participă uneori în concursuri cu înotători cu mult mai în vîrstă. chiar pe distanțe mai lungi, uneori fără pregătirea necesară. Am văzut fetițe de 14 ani participînd la concursuri de 200 m bras senioare. E adevărat că Helga Veigt din R.D.G. are numai 15 ani și ea concurează de un an chiar și în concursuri internaționale. Ea este însă o excepție. deoarece calitățile ei sînt deosebite, după cum reiese și din timpul de 2 : 54,3. Dar oricum, asta nu înseamnă că orice fetiță de 14—15 ani poate participa la astfel de concursuri, pînă ce nu a ajuns la un nivel de pregătire corespunzător.

Uneori se comite greșeala de a înscrie copii de 14 ani în mai multe curse de 100 m în aceeași zi. Am văzut un copil de 14 ani pe care antrenorul său l-a înscris la 4 probe într-o zi de concurs. Lucrul acesta

nu corespunde nici unui înotător senior, bine pregătit, dar unui copil! Scopul acestor concursuri este ca înotătorii respectivi să obţină „rezultate". Ele vor distruge însă rezultatele din viitor, cu mult mai importante şi mai valoroase.

De la începutul anului, Colegiul de antrenori din R. P. Ungară (în raport cu concursurile internaţionale) stabileşte zilele de concursuri pentru tot anul şi probele de concurs. Tot el fixează şi numărul de probe la care poate participa un concurent. Pînă la 14 ani, nici un copil nu poate participa decît la o singură probă la fiecare concurs şi poate concura cel mult de 2 ori lunar. Distanţa maximă pentru această categorie de vîrstă este de 50 m.

Juniorii pînă la 16 ani pot concura şi la distanţe de 200 m, odată săptămînal. Probele de concurs fixate trebuie respectate pretutindeni. Comitetul pentru cultură fizică şi sport poate aduce unele modificări în programul concursurilor din provincie cu aprobarea Colegiului de antrenori.

Astfel concursurile nu dăunează înotătorilor tineri şi rezultatelor lor ulterioare. Acei tineri însă, care se dovedesc deosebit de talentaţi, pot concura şi la categorii mai mari de vîrstă, însă numai la cîte un concurs săptămînal şi cu aprobarea Colegiului de antrenori.

Programul acesta este foarte bun, căci ajută şi la pregătirea tehnică a înotătorilor pentru concursuri. Este un avantaj deosebit pentru orice antrenor ca să cunoască de acum că la 12 septembrie a. c., programul de concurs va fi următorul:

50 m spate băieţi 13—14 ani
4 × 50 m ştafeta mixtă fete, 13—14 ani
100 m spate, băieţi 15—16 ani
200 m liber băieţi 15—16 ani
12 × 50 ştafeta mixtă băieţi, 13—16 ani
100 m fluture, fete 15—16 ani
200 m liber fete 15—16 ani
4 × 50 m ştafeta mixtă fete 15—16 ani.

In afară de sarcinile tehnice, antrenorul are datoria de a se ocupa şi de educaţia înotătorilor. Sarcina aceasta e cu atît mai importantă, cu cît unii copii ascultă mai mult de antrenor decît de unii profesori, sau uneori de părinţi. Antrenorul are datoria să educe copiii în spiritul educaţiei socialiste.

In acest domeniu antrenorul trebuie să aibă în vedere următoarele:

1. Copiii să-şi ridice necontenit nivelul cultural şi să aibă o atitudine corespunzătoare faţă de învăţătură. Antrenorul să organizeze întreceri în cadrul secţiei sale, evidenţiind pe acei copii care obţin cele mai bune note la învăţătură. Intrecerile pot fi atît individuale, cît şi între grupe de înotători. Antrenorul să fie în legătură permanentă cu şcoala şi cu părinţii copiilor, să ia parte la consfătuirile părinţilor de la şcolile unde învaţă înotătorii din secţia lui. Se face cunoscut părinţilor munca secţiei

sale. Pe acei copii care nu învaţă satisfăcător să-i îndrumeze, iar în cazul cînd aceştia nu se îndreaptă, să nu-i primească la antrenamente, oricît de talentaţi ar fi.

2. La antrenamente se pretinde copiilor să aibă o atitudine cuviincioasă faţă de el, de tovarăşii lor din secţie şi faţă de personalul ştrandului, respectiv al locului unde se fac antrenamentele. Antrenorul trebuie să aibă o atitudine severă faţă de copii, dar în acelaşi timp să le fie bun prieten. Nu are voie să îngăduie un ton necuviincios din partea copiilor. El trebuie să educe copiii în spiritul respectului faţă de adversari şi tovarăşi.

Orice abatere de la acest fel de comportare trebuie pedepsită imediat, cu forma corespunzătoare de pedeapsă.

Bineînţeles trebuie să înţeleagă şi, atitudinea veselă, tinerească a copiilor. Să nu se caute formarea unei discipline impuse şi neînţeleasă.

3. Antrenorul trebuie să înveţe pe copii şi unele probleme teoretice ale înotului. Ei trebuie să aibă şi cunoştinţe tehnice teoretice în domeniul înotului, ca să nu fie executanţi inconştienţi ai unor mişcări tipizate. Ei trebuie să-şi facă observaţiile lor şi cele juste antrenorul va trebui să le ia în consideraţie.

Acestea sînt principiile de bază în educarea copiilor, în creşterea lor tehnică. Munca antrenorului trebuie să dureze ani şi ani de zile. Sarcina lui este deosebit de importantă. Avîndu-se în vedere acest fapt, asociaţiile sportive sînt obligate să-l ajute şi să nu schimbe antrenorii în perioade scurte.

Contribuții la studiul fiziologiei jocului de fotbal *)

Dr. **TRAIAN DUMITRESCU**
Lector I.C.F.
din Secția de cercetări a C.M.C.F.

Fotbalul este unul din cele mai răspîndite jocuri sportive la noi în țară. Popularitatea acestui joc sportiv este verificată prin numărul mare de echipe și jucători ce iau parte la jocuri și prin interesul pe care îl acordă masele largi de oameni ai muncii, jocurilor și rezultatelor obținute de echipele noastre resprezentative.

Fiind delegat, ca medic pe lîngă echipele reprezentative ale țării, concomitent cu activitatea de asistență medicală și asigurarea condițiilor optime de igienă în tabere și jocuri, am întreprins o serie de observații și cercetări cu scopul de a urmări imediat și în timp influențele efortului din jocul de fotbal asupra organismului jucătorilor. Aceste date mi-au fost necesare, pe de o parte pentru aprecierea și precizarea la un moment dat al stării de sănătate și valorii fizice a jucătorilor, iar pe de altă parte pentru o strînsă colaborare cu colectivul de antrenori în vederea individualizării antrenamentelor, a îmbunătățirii întregii activități din cantonamente (repaus, odihnă activă, gradarea intensității efortului din antrenamente, etc.).

In această lucrare vom încerca de a expune unele aspecte din studiul fiziologiei sau mai precis a modificărilor morfo-funcționale produse de efortul specific în jocul de fotbal.

Lucrarea de față nu va lămuri toate problemele în legătură cu caracterizarea fiziologică a jocului și a jucătorilor de fotbal, dar va marca un început și va aduce o serie de lămuriri și precizări utile acelora care ar dori să continue studiul fiziologic al jocului de fotbal, sau al oricărui alt joc sportiv.

Fiind prima lucrare de acest fel făcută la noi în țară, bazată pe studiu și observații pe teren și nu o simplă revistă generală a jocului, ea are lipsuri, unele capitole nefiind suficient aprofundate. Aceste lipsuri se datoresc în primul rînd faptului că am lucrat de foarte multe ori singur, fără ajutoare și cu o aparatură insuficientă, neadecvată cercetărilor fiziologice, iar în al doilea rînd multiplele activități și programul încărcat din perioada cantonamentului îmi lăsau prea puțin timp liber pentru aceste cercetări atît mie cît și jucătorilor

In viitor, pentru cercetări experimentale și observații medico-fiziologice socotesc că este necesar în cantonamentele sportive să se repartizeze 2 medici. Prin rotație un medic se va ocupa de problemele de asistență medicală, igienă, alimentație, etc., iar celălalt medic în colaborare cu antrenorul și profesorul de educație fizică al lotului, să se ocupe cu observații și cercetări ale activității practice din tabără în vederea îmbunătățirii procesului de antrenament și al performanțelor sportive.

Numai degrevat de o serie de sarcini, ce se ivesc încontinuu într-un cantonament, medicul va putea să inițieze și să execute cercetări medico-științifice legate de practica sportului respectiv, cu scopul perfecționării muncii de pregătire sau antrenament. Se cere în plus ca medicul care execută cercetările să aibă la dispoziție cea mai bună și modernă aparatură de cercetare.

Institutele de cercetări științifice, clinicile și laboratoarele centrale, sînt datoare să sprijine și să dea cel mai larg concurs medicului, în cercetarea sa

*) Lucrare făcută în laboratorul de Fiziologie al Institutului de cultură fizică și la Dispensarul pentru sportivi.

experimentală. In această direcţie ar fi de un real folos mişcării noastre sportive dacă Institutele de cercetări în domeniul fiziologiei, clinicile şi laboratoarele spitaliceşti ar iniţia şi întreprinde cercetări ştiinţifice în legătură cu exerciţiile fizice şi a praticei sporturilor. Sînt o mulţime de probleme, ce imperios ar trebui să fie rezolvate şi care reies din activitatea de zi cu zi a unui sportiv, de exemplu: influenţa efortului fizic de performanţă asupra organismului, modul de a aprecia capacitatea de muncă sau efort a individului, alimentaţia raţională în raport cu fiecare ramură sportivă, etc.

In prezent clinicile şi institutele de specialitate nu au în programul lor de cercetări teme care să contribuie la fundamentarea ştiinţifică şi la raţionalizarea efortului sportiv.

In special institutul şi serviciile de cardiologie, cu toate că posedă o bogată şi modernă aparatură, nu au ajutat cu nimic mişcarea sportivă nelămurind o serie de probleme legate de specificul acestor instituţii (probe funcţionale cardiace, aprecierea capacităţii de efort a inimii, comportarea normală a cordului în diferite grade de efort, problema hipertrofiei cardiace, etc.).

CONSIDERAŢII FIZIOLOGICE ASUPRA JOCULUI DE FOTBAL

Fotbalul modern este un joc sportiv pur dinamic lipsit complet de faze statice. Jucătorul în timpul unui meci executînd mişcări tehnice variate pentru controlul şi dirijarea balonului aleargă cu diferite viteze impuse de fazele jocului, între 4—10 kilometri. Efortul acesta însă nu este uniform pentru toţi jucătorii, ci depinde de o serie de factori şi în primul rînd de locul şi rolul pe care un jucător îl are în echipă. Cel mai mare efort, îl depun mijlocaşii de margine şi interii. Pentru acest motiv se cere de la cei ce practică acest joc, calităţi fizice optime ca: viteză, rezistenţă, îndemînare şi forţă. In desfăşurarea jocului alternează rapid faze de alergare, opriri şi schimbări bruşte de direcţie, sărituri, aruncări de balon de la tuşe, etc.

Mişcările executate de jucător sînt foarte variate ca formă, amplitudine, succesiune, viteză şi sînt dictate în cele mai multe cazuri, în mod rapid, de situaţia generală a jocului, de intenţiile adversarului şi capriciile balonului rotund. Mişcările şi acţiunile jucătorului pentru conducerea balonului (control, preluări, pase, lovituri, etc.) trebuie executate precis şi corect cu ambele picioare, adică cu piciorul stîng şi cu cel drept.

In fotbal, ca şi în alte jocuri sportive se poate face doar o caracterizare generală a mişcărilor dar nu se pot descrie mişcări standard ca formă şi succesiune, cum se poate face în atletism (de exemplu, o săritură în înălţime, o aruncare, alergare, sau în ridicarea de haltere).

In general, în fotbal găsim *mişcări cu caracter ciclic* (mers, alergare), *mişcări aciclice* (aruncare de la tuşe, şutul de pe loc) şi o variaţie de *combinaţii de mişcări ciclice şi aciclice,* care constituie toată gama exerciţiilor tehnice sau a deprinderilor motrice.

Caracteristic în fotbalul modern este faptul că toate acţiunile tehnice trebuie executate într-o continuă mişcare.

Fotbalul actual necesită o îndelungată şi temeinică pregătire a celor ce îl practică. Un bun jucător trebuie să aibă excelente calităţi fizice, morale şi de voinţă ca şi avansate cunoştinţe tehnice şi tactice, toate grefate pe un organism robust şi perfect sănătos. Este un fapt cunoscut, că jucătorii care au la bază o bună pregătire fizică generală, reuşesc cu succes în însuşirea tehnicii şi tacticii jocului modern.

Pregătirea multilaterală stă la baza întregii activităţi a jucătorului de fotbal, deoarece acestuia i se cere în timpul jocului: aprecierea rapidă a situaţiei nou survenită în joc, luarea de hotărîri rapide şi în cadrul regulamentului de joc şi mai ales realizarea acestor hotărîri prin mişcări rapide şi precise ca amplitudine, viteză şi forţă. Pe lîngă acestea, prin antrenamente şi jocuri de verificare, trebuie dezvoltate la maximum simţul de orientare în spaţiu şi atenţia.

Jucătorul trebuie să-şi însuşească, prin jocul la două porţi, o bună experienţă în joc, pentru a descoperi intenţiile atît ale partenerului cît şi ale

adversarului direct și aceasta în repetate și variate rînduri în decursul unui meci.

Un rol hotărîtor în practica fotbalului îl joacă o foarte bună percepție vizuală. Cu ajutorul vederii se apreciază distanța, precizia, gradarea intensității lovirii mingii, viteza și distanța acțiunii jucătorilor, culorile echipamentului, situația jucătorilor pe teren, etc. In primul rînd vederea asociată cu auzul, cu sensibilitatea tactilo-musculară și cu simțul echilibrului formează un receptor complex (I. P. Pavlov) ce stă la baza tuturor deprinderilor motrice sau execuțiilor tehnice din jocul de fotbal.

In special vederea periferică contribuie în mare măsură la realizarea corectă a mișcărilor. Multe greșeli observate chiar la jucătorii fruntași în trimiterea balonului la adversar, în orientarea defectuoasă pe teren, în nesezisarea la timp a acțiunilor adversarilor sînt datorite în mare măsură unor turburări de vedere. *De aici, reiese clar importanța examenului ocular complet în practica sporturilor de echipă,* lucru pe care chiar noi, care ne ocupăm de foarte mulți ani cu examinarea sportivilor, uneori l-am neglijat.

Din cele expuse se poate vedea necesitatea dezvoltării multilaterale a jucătorului de fotbal. Aceasta se obține numai prin antrenamente metodic dirijate și continui. Prin ele jucătorul își dezvoltă și își perfecționează calitățile fizice necesare jocului modern ca viteza, rezistența, îndemînarea și forța și își stabilește deprinderi motrice corecte pentru controlul și dirijarea balonului (execuțiile tehnice). Tot prin aceste antrenamente și jocuri de verificare, se obține întărirea calităților moral-volitive necesare unui bun jucător (perseverența, curajul, spirit de echipă, combativitate), calități care asigură în mare măsură, reușita în acest joc sportiv.

Insușirea și aplicarea concepțiilor tactice ale jocului modern, constituie o sarcină principală a antrenamentelor de ansamblu și a ședințelor teoretice (însușirea schemelor tactice, analiza jocului susținut, etc.).

Pentru obținerea dezvoltării armonioase și multilaterale a jucătorului de fotbal, trebuie respectate în antrenamente, o serie de principii fiziologice de bază:

1. *Principiul creșterii eficienței funcționale a organismului* (încălzirea înainte de efort) prin care se urmărește obținerea creșterii excitabilității sistemului nervos central și adaptarea marilor funcțiuni la efortul crescut, ce urmează a fi depus.

2. *Principiul progresivității și continuității efortului.* Respectarea curbei efortului într-o ședință de antrenament și în interiorul unei întregi perioade determinate de lucru, ca și practicarea continuă a activității, asigură dobîndirea și menținerea capacității crescute de efort a organismului.

3. *Principiul efortului maxim* (numai în perioada fundamentală) prin care se obține o ridicare a capacității de muncă a diferitelor sisteme din organism, realizîndu-se creșterea întregii capacități de muncă a individului (atingerea limitelor funcționale maxime).

4. *Principiul alternării efortului* pe diferite grupe musculare, realizîndu-se pe lîngă o dezvoltare fizică armonioasă și acordarea repausului activ grupelor musculare solicitate la maximum și îmbunătățirea rezistenței în efortul de durată (creșterea capacității de efort).

5. *Principiul individualizării antrenamentului* aplicat curent de unii antrenori fruntași în raport cu particularitățile și posibilitățile fizice ale fiecărui jucător și avînd la bază scopul urmărit (corectarea deficiențelor tehnice), perfecționarea unei calități fizice insuficientă, modificarea tipului de activitate nervoasă superioară, etc).

INFLUENȚELE EFORTULUI DIN JOCUL DE FOTBAL ASUPRA APARATULUI LOCOMOTOR

Observații generale asupra structurii funcționale

Sub influența efortului depus în antrenamente și jocuri, se produce în organism o restructurare a morfologiei și funcțiunilor diverselor sisteme. La baza acestei restructurări stă mecanismul de adaptare a organismului la mișcările

executate şi sub influenţa permanentă a condiţiilor mediului înconjurător. Organele şi ţesuturile corpului şi în special aparatul locomotor se adaptează funcţional sub influenţa noilor condiţii exterioare de activitate, căpătînd o structură corespunzătoare specificului activităţii. Plecînd de la aceste premize vom încerca a expune şi stabili anumiţi indici caracteristici de dezvoltare fizică a jucătorilor de fotbal în funcţie de efortul specific şi de postul ocupat în echipă. Pentru a întări afirmaţiile făcute vom compara aceste date cu indiciile de dezvoltare fizică din alte discipline şi jocuri sportive.

In aprecierea dezvoltării fizice, trebuie să ţinem cont în mod permanent de unitatea organismului, de importanţa covîrşitoare a activităţii sale şi mai ales de influenţa activă a condiţiilor de mediu. (Prof. A. N. Krestovnikov).

Antrenamentul sportiv, prin variatele mişcări executate, produce la nivelul ţesutului osos, muscular şi al articulaţiilor o serie de excitaţii favorabile care duc la importante modificări morfologice şi funcţionale ale acestora.

A. I. Kuracenkov, prin studii radiografice repetate, făcute la 30 de fotbalişti, cu un stagiu în acest sport de cel puţin 10 ani, a arătat că sub influenţa acţiunilor de presiune şi tracţiune, exercitate de tendoane şi ligamente, structura internă a oaselor (traveele osoase) se organizează şi se dispune astfel ca să mărească rezistenţa osului. O serie de cercetători au stabilit prin examene radiografice repetate, că la sportivi creşte diametrul transversal al diafizelor oaselor lungi, se produce o îngroşare a stratului osos cortical şi apar la nivelul inserţiei tendoanelor şi ligamentelor tuberculi ososi sau rugozităţi.

Cercetătorii consideră toate aceste modificări cu caracter de hipertrofie de eforturile depuse. La baza tuturor acestor modificări stă fenomenul de excitare locală care provoacă în mod reflex o creştere a circulaţiei sanguine locale, ce aduce la nivelul ţesutului o cantitate crescută de material plastic (calciu, substanţe proteice, etc.).

In lucrarea „Turburări în articulaţia cotului la bunii aruncători de suliţă", pe bază de examene radiografice repetate făcute pe un număr de 10 aruncători de suliţă (cu aruncări de peste 50 m) am arătat o serie de modificări şi reacţii uşoare ce se petrec la aruncătorii de suliţă în articulaţia cotului ca fenomene de adaptare a articulaţiei la efortul specific.

In laboratoarele I.C.F. din Varşovia pe lîngă aceste modificări favorabile ale structurii osoase şi o îngroşare a periostului cu creşterea rezistenţei acestuia s-a stabilit astfel prin date concrete o strînsă legătură şi acţiune reciprocă între forma şi funcţiunea aparatului locomotor.

Intr-o serie de radiografii, executate la Dispensarul pentru sportivi la jucătorii de fotbal accidentaţi fie la nivelul articulaţiei genunchiului sau gleznei, cercetate împreună cu Dr. Adrian Ionescu, am observat în comparaţie cu radiografiile similare ale nesportivilor sau gimnaştilor şi studenţilor în I.C.F. următoarele modificări sau reacţii ale sistemului osos:

a) O creştere însemnată a corticalei osoase atît a femurului cît şi a tibiei care se prezintă de un aspect mai dens (mărirea substanţei calcare fapt ce duce la o rezistenţă crescută a osului).

b) Apariţia de pinteni, ciocuri, rugozităţi osoase în jurul articulaţiilor piciorului mai ales tibio-tarsiene datorită în mare măsură tracţiunii tendoanelor şi ligamentelor.

In ceea ce priveşte ţesutul muscular se ştie că masa musculară, sub influenţa efortului fizic susţinut, creşte, se hipertrofiază, modificare ce depinde mai ales de mărirea sau creşterea compuşilor proteici din fibra musculară. Această hipertrofie a fibrelor musculare este rezultatul creşterii apeciabile a numărului şi volumului capilarelor sanguine care îmbunătăţind circulaţia periferică aduce un exces de substanţe nutritive plastice.

In acelaşi timp la un muşchi antrenat se observă o scădere a ţesutului grăsos şi conjunctiv peri şi intramuscular ceea ce face să apară mai evident sub piele relieful muscular la sportivii antrenaţi.

La jucătorii de fotbal se observă în comparaţie cu restul musculaturii corpului o creştere accentuată a musculaturii membrelor inferioare. In special qua-

dricepsul crural și gemenii sînt exagerat de dezvoltați. Caracteristic acestei musculaturi hipertrofiate este o creștere a tonicității musculare fapt care îi scade elasticitatea (studii de fiziologie a exercițiului fizic A. N. Krestovnikov) și îi reduce mobilitatea amplă a articulațiilor membrelor inferioare, lucru observat frecvent la jucătorii noștri (în special la fundași).

Se observă curent că în urma practicării fotbalului, bineînțeles fără accidente repetate, articulațiile membrului inferior (gleznele și genunchiul) devin mai robuste, mai rezistente față de forțele nocive exterioare care inevitabil în timpul jocului ar acționa asupra lor.

STUDIUL ASUPRA DEZVOLTĂRII FIZICE A JUCĂTORILOR DE FOTBAL

Examinînd în decursul ultimilor 10 ani un număr de 125 jucători de fotbal, componenți ai diferitelor echipe reprezentative vom încerce a stabili indicile dezvoltării fizice și unele particularități somatice ale jucătorilor de fotbal în general și apoi în raport cu postul ocupat în echipă. In continuare vom prezenta aceste date în comparație cu indicile dezvoltării fizice a jucătorilor de rugbi și handbal, de asemenea componenți ai echipelor reprezentative.

In sfîrșit, pentru a avea o imagine reală a modificărilor indicilor dezvoltării fizice a jucătorilor de fotbal în urma efortului depus, vom prezenta datele medii ale dezvoltării fizice ale componenților lotului de atletism și a unui grup nesportiv (209 studenți în farmacie).

Datele medii obținute de noi asupra dezvoltării fizice a jucătorilor de fotbal sînt foarte apropiate de cifrele publicate de alți cercetători ca de exemplu: Minkievici, Kasianov și profesorul Krestovnikov.

Tabelul nr. 1 prezintă comparativ indicile dezvoltării fizice obținute de Kasianov (1936), Krestovnikov (1939), Rîjkova (1943) și cei stabiliți de noi pe componenții echipelor reprezentative de fotbal din ultimii ani.

TABELUL Nr. 1

Indicii de dezvoltare fizică a jucătorilor de fotbal după diferiți cercetători

	Kasianov (1936)	Krestovnikov (1939)	Rîjkova (1949)	Traian Dumitrescu (1952)
Nr. subiecților examinați	22	97	58	125
Statura	1.71 m	1.70 m	1.72,4 m	1.71,1 m
Greutatea	66 kg	65,7 kg.	70,5 kg.	70,4 kg.
Elasticitatea toracică	8,6 cm	6,9 cm	8,3 cm	6,2 cm
Capacitatea vitală	4580 cm^3	4444 cm^3	4963 cm^3	4700 cm^3
Lungimea membrelor inferioare	—	—	—	81,8 cm

Indicii dezvoltării fizice stabiliți de Rîjkova în anul 1949 pe jucătorii echipelor „Zenith" și „Dinamo" din Leningrad ca și cei prezentați de noi sînt cu valori crescute față de cei stabiliți de Kasianov, Krestovnikov și alți cercetători. Valoarea crescută a indicilor dezvoltării fizice a jucătorilor de fotbal în ultimii ani, trebuie legată pe de o parte de creșterea mișcării sportive de masă și a pregătirii fizice generale din perioada copilăriei și adolescenței, iar pe de altă parte perfecționării sistemului actual de educație fizică. Antrenamentele multilaterale, metodice și practica sporturilor complimentare, alcătuite

sub un permanent control medical, au contribuit în mare măsură în ultimii ani la îmbunătăţirea stării fizice a fotbaliştilor.

Pentru a ilustra în mod concret influenţa generală a condiţiilor mediului exterior şi a antrenamentelor multilaterale asupra indicilor de dezvoltare fizică a jucătorilor, prezentăm mai jos tabelul nr. 2

TABELUL Nr. 2

Indicii	Echipa din 1936 şi 1937	Echipa din 1952 (Olimpiadă)	Diferenţa constatată
Nr. subiecţilor examinaţi	18	20	+ 2
Statura	1.70 m	1.71,7 m	+ 1,7 cm
Greutatea	69 kg	70,6 kg	+ 1,6 kg
Bustul	89,2 cm	90 cm	+ 0,8 cm
Capacitatea vitală	4530 cm³	4700 cm³	+ 170 cm³
Perimetrul toracic	93—87 cm	93,5 - 87 cm	+ 0,5 cm
Elasticitatea toracică	6 cm	6,5 cm	+ 0,5 cm
Lungimea membrelor inferioare	80,8 cm	81, 7cm	+ 0,9 cm
Indicele vital	60,5	60,7	peste cifra 60 calificat foarte bun

In acest tabel sînt expuşi indicii de dezvoltare fizică ai componenţilor echipei noastre reprezentative din anii 1936—1937, în comparaţie cu cei ai echipei R.P.R., care au luat parte la Olimpiada din Helsinki din anul 1952. Comparînd cifrele medii ale indicilor dezvoltării fizice a jucătorilor din anul 1952, faţă de cei din anul 1936—1937, observăm la primii o creştere generală a tuturor indicilor dezvoltării fizice.

TABELUL Nr. 3

Dinamica indicilor dezvoltării fizice, în urma antrenamentului prelungit (peste 60 zile) urmărită pe echipa olimpică 1952

Indicii	La 20 aprilie 1952	La 12 iunie 1952	Diferenţa
Nr. subiecţilor examinaţi	20	20	—
Statura	1.71,7 m	1.71,7 m	
Greutatea	70,6 kg	71,4 kg	+ 800 gr
Capacitatea vitală	4800 cm³	4700 cm³	— 100 cm³
Forţa musculară { Scapulară	38 gr	36,5 gr	— 1,5 gr
Forţa musculară { lombară	60,5 kgm	64,5 kgm	+ 4 kgm

Același lucru se observă și în tabelul nr. 3, în care este prezentată dinamica sau evoluția dezvoltării fizice în urma antrenamentului de durată (peste 60 zile) cercetată în diferite perioade de activitate.

Stabilirea indicilor a fost făcută, prima la intrarea jucătorilor în cantonament, la 20 aprilie 1952, cînd s-a executat un riguros control medical, iar examenul al doilea după circa 60 zile de pregătire metodică și continuă. Datele prezentate în tabelul nr. 3 sînt în concordanță cu cele obținute și de alți cercetători, pe jucătorii de fotbal.

Se observă din tabel că numai în două luni cifrele medii ale greutății și forței musculaturii lombare (cercetate cu un dinamometru special) cresc după antrenament, ca un fenomen de adaptare la efort. Cifrele forței scapulare ca și ale capacității vitale scad ușor *).

In concluzie, din cercetarea statică și dinamică a indicilor de dezvoltare fizică a jucătorilor de fotbal se observă că în raport cu gradul de pregătire al acestora cresc indicii dezvoltării fizice.

Modificările indicilor dezvoltării fizice pot fi interpretate ca o adaptare a organismului și bineînțeles a aparatului locomotor la noile condiții de lucru. Faptul acesta denotă o influență net favorabilă a antrenamentului asupra întregului organism.

Asociat cu antrenamentul contribuie la îmbunătățirea indicilor morfo-funcționali și ceilalți factori legați de procesul de instruire și educare și anume: alimentația, repausul, somnul, masajul, regimul de viață sportivă, etc.

O specializare îngustă în domeniul unei discipline sportive nu favorizează și nu ameliorează dezvoltarea fizică, cum se observă din tabelul nr. 2 (comparația între echipele din 1936—1937 și cea din 1952).

★

Un alt aspect al studiului dezvoltării fizice a jucătorului de fotbal este influența efortului specific din jocul de fotbal asupra indicilor de dezvoltare fizică. In această direcție tabelul nr. 4, ne prezintă comparativ media indicilor dezvoltării fizice a jucătorului de fotbal, rugbi, handbal, a atleților și a unui grup de nesportivi (studenți în farmacie), cu scopul de a putea stabili unele particularități în dezvoltarea fizică în raport cu disciplina sportivă practicată.

Toate datele prezentate sînt stabilite numai pe fruntașii sportivi componenți ai diferitelor echipe reprezentative în disciplina respectivă cu respectarea următoarelor condiții de examinare: examinați de aceeași persoană, cu aceeași aparatură și în aceleași condiții (ora de examen).

Analizînd tabelul nr. 4, se poate trage următoarea concluzie: fiecare ramură sportivă îndelung practicată, pe lîngă obișnuita dezvoltare fizică armonioasă a corpului, formează în raport cu caracterul antrenamentului și pe fondul însușirilor generale obținute de fiecare sportiv antrenat, caracteristicile sale morfologice și funcționale. Datele medii ale indicilor de dezvoltare fizică a participanților la diferite jocuri sportive, prezentate în acest tabel, reflectă influențele specifice ale fiecărei discipline sportive.

In general tabelul nr. 4 ne arată că pentru rugbiști este caracteristic o greutate mai mare, o elasticitate toracică scăzută (din cauza masei musculare cu tonus crescut) și un perimetru abdominal crescut, după cum pentru handbaliști este caracteristic o talie înaltă cu o lungime a membrelor inferioare superioară, și o capacitate vitală crescută (modificări în legătură cu specificul efortului).

Pentru fotbaliști, pe lîngă o îmbunătățire a majorității indicilor de dezvoltare fizică, se observă o puternică dezvoltare a musculaturii membrelor inferioare și o creștere a forței acestor mușchi.

Spre deosebire de fiziologul Minkevici, care a găsit la jucătorii de fotbal în comparație cu alte discipline sportive valori mai mici a indicilor dezvoltării fizice, cercetările și examinările noastre au găsit la echipele reprezentative

*) Observații similare a făcut și Prof. Krestovnilkov. Studii de fiziologie a exercițiilor fizice — Editura C. F. S., 1953.

TABELUL Nr. 4

Date comparative asupra indicilor de dezvoltare fizică a jucătorilor de fotbal

Nr. crt.	Disciplina sportivă	Nr. celor examinaţi	Vîrsta în ani	Statura în cm	Bust în cm	Greutarea în kg	Perimetrul toracic			Elastic. torac. în cm	Capacit. vitală în cm^3	Perimetrul abdominal	Lungimea membre inf.	Indice vital	Obs.
							Mx	Mn	Mediu						
1	Fotbal	125	25^{3}	172^{1}	90^{3}	70^{4}	9-^{8}	87^{6}	90^{6}	6^{2}	4650	76^{3}	81^{8}	66^{5}	Toţi din lotul reprezentativ
2	Rugbi	61	26	174^{5}	93	74^{8}	97	92^{5}	94	4^{5}	4759	81^{5}	81^{5}	64^{2}	idem
3	Handbal	36	25	177^{2}	93	73^{2}	97	89	93	8	5340	—	84^{2}	73	idem
4	Atletism	90	24^{5}	174^{5}	90^{7}	70^{5}	93^{5}	86^{5}	90	7	4620	75^{3}	81^{8}	68	idem
5	Studenţi nesportivi	209	22	168^{2}	—	61^{6}	89	83^{3}	86	5^{7}	3783	73	—	61^{5}	Examinaţi de dr. Adrian Ionescu

TABELUL Nr. 5

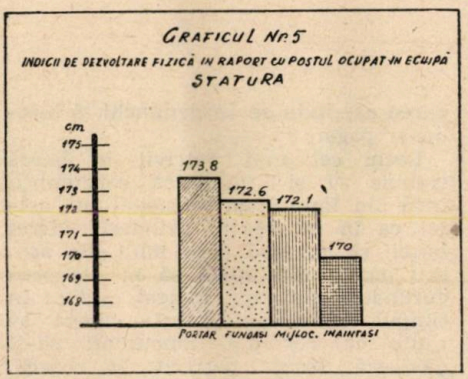
Indicii dezvoltării fizice a jucătorilor de fotbal în legătură cu postul ocupat în echipă

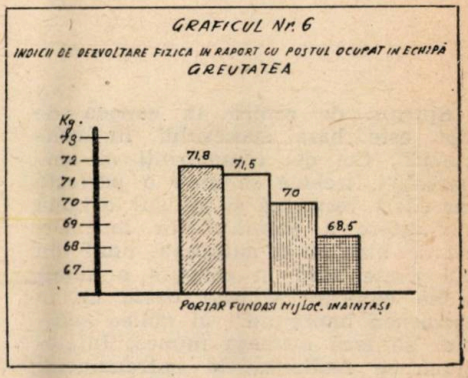
Nr. crt.	Locul în echipă	Nr. celor examinaţi	Vîrsta (ani)	Statura (cm)	Bustul (cm)	Greutate (kg)	Perimetrul toracic			Elastic. toracică (cm)	Capacit. vitală (în cm^3)	Perimetrul abdominal	Lungimea membrelor inf.	Indice vital	Obs.
							Mx	Mn	Med.						
1	Portar	18	25	173^{8}	90^{3}	71^{8}	94^{2}	87^{8}	91	6^{4}	4700	73^{8}	83^{5}	66	
2	Fundaşi	20	25^{6}	172^{6}	91	71^{5}	93^{8}	87^{8}	90^{4}	6	4620	78^{4}	81^{6}	65	
3	Mijlocaşi	34	25^{3}	172^{1}	90^{4}	70	94^{2}	87^{8}	91	6^{4}	4760	77^{1}	81^{7}	68	
4	Înaintaşi	53	25^{4}	170	89^{5}	68^{5}	93	87	90	6	4522	76	80^{5}	66^{5}	
	Media	125	25^{3}	172^{1}	90^{3}	70^{4}	93^{8}	87^{6}	90^{6}	6^{2}	4650	76^{3}	81^{3}	66^{5}	

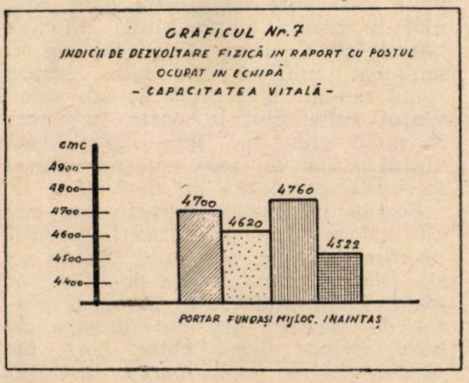
3. Comparativ cu alte discipline sportive, indicii de dezvoltare fizică a jucătorilor de fotbal, sînt foarte apropiaţi de cei ai atleţilor, dar inferiori rugbiştilor şi handbaliştilor.

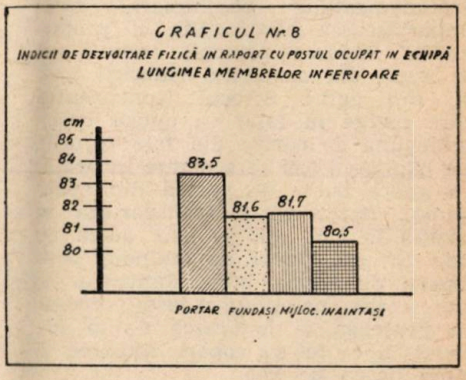
4. Efortul specific şi caracteristic antrenamentului legat de postul ocupat în echipă influenţează dezvoltarea fizică a organismului jucătorilor în mod diferit.

(Lucrare făcută în laboratorul de Fiziologie al Institutului de cultură fizică şi la Dispensarul pentru sportivi)









BIBLIOGRAFIE

A. N. Krestovnikov: Studii de fiziologie a exerciţiilor fizice. Editura cultură fizică şi sport, 1953.

E. V. Rijkova: Activitatea medico-sportivă în colectivul fotbaliştilor. Controlul medical în perfecţionarea sportivă. Moscova, 1953.

A. I. Kuracenkov: Modificările morfo-funcţionale la echipele selecţionate ale U.R.S.S. participante la a XV-a Olimpiadă. Teoria şi practica culturii fizice nr. 8/1953.

Emeric Vogl: Articole despre fotbal apărute în revista „Fotbal", anul 1949 şi 1950.

Dr. Traian Dumitrescu: Turburări în articulaţia cotului la bunii aruncători de suliţă. Buletinul Soc. Medicale de Educ. Fizică, 1938.

Canoea de două persoane

Articol scris pentru revista Cultură fizică şi sport

de **BOHUMIL KUDRNA**
maestru al sportului din Republica Cehoslovacă

Spiritul de echipă la canoea de doi este baza succesului în concursuri. Cei doi componenţi ai ambarcaţiei, trebuie să aibă o perfectă încredere reciprocă şi desigur o bună cunoaştere a posibilităţilor lor. Ori cît de bine ar fi antrenaţi, unul din doi poate avea în concurs o slăbiciune oarecare şi este firesc ca în asemenea împrejurări al doilea echipier să facă întreaga muncă. Înţelegerea se realizează la antrenament, prin lucru şi studiu comun.

Este necesar ca de la începutul antrenamentului coechipierii să-şi împărtăşească observaţiile şi propunerile. Sudarea perechii trebuie să se simtă din momentul ridicării bărcii din garaj. Strocul (concurentul care merge în faţă) va apuca barca totdeauna de partea din faţă (proră), iar căpitanul (cel care merge în urmă) va apuca barca de partea din spate (pupă). Barca va fi transportată în poziţia în care stă pe apă, adică cu faţa în sus, ţinută de amîndoi partenerii de acelaşi bord. Pentru a se evita orice neînţelegeri este necesar ca perechea să hotărască de la început în ce fel va coborî, întoarce şi pune barca pe apă.

Imbarcarea se face în felul următor: se pun pernele la locurile lor, iar pagaiele (vîslele) se aşează în partea din faţă a bărcii. Primul se urcă căpitanul; acesta pune un picior în barcă cu care o atrage spre ponton în timp ce se sprijină pe al doilea picior de ponton şi fixează mîinile pe ambele borduri ale bărcii.

După aceea se urcă şi strocul, în acelaşi fel însă se aşează imediat în genunchi, fixează barca ţinînd o mînă de bord şi cealaltă de ponton sau păstrează stabilitatea bărcii cu pagaia. Căpitanul termină şi el îmbarcarea aşezîndu-se în genunchi şi luîndu-şi pagaia.

Locul cel mai potrivit în barcă trebuie să şi-l găsească concurenţii încă din timpul antrenamentului, astfel ca în momentul prinderii, vîrful bărcii să nu iasă prea mult din apă, sau partea din spate să nu fie prea cufundată. Cel mai indicat este ca în timpul antrenamentului cineva să ajute ca cei doi concurenţi să-şi găsească locul potrivit în barcă. Acest loc poate fi apoi însemnat pentru ca concurenţii să nu fie nevoiţi să-l caute de fiecare dată. Numai în cazul cînd vîntul împinge barca într-o parte acest loc va fi schimbat mutînd greutatea înspre spate sau în faţă, după nevoie. Dacă vîntul suflă dintr-o parte în pupă, se mută greutatea spre spate. Dacă vîntul suflă în faţă, dintr-o parte, se mută greutatea în faţă (fig. 1).

Poziţia în barcă: pernele vor sta cît mai aproape de borduri, piciorul pe care se stă în genunchi (B şi D) va sta cam la patru degete de bord, iar piciorul din faţă (A şi C) va fi aşezat de asemeni cît mai aproape de bord, avînd vîrful către bord iar călcîiul către axul bărcii. Piciorul îngenunchiat formează un unghi obtuz cu axul bărcii.

Antrenamentul începătorilor trebuie să aibă ca obiective în primul rînd „sudarea" perechii, în al doilea stabilitatea şi în al treilea rînd procedeul tehnic.

Antrenamentul trebuie să fie astfel alcătuit încît concurenţii să capete în acelaşi timp şi rezistenţă. Antrenamentul de viteză se face la urmă. Pentru aceasta începătorii trebuie să facă mai întîi antrenamentul pe trasee lungi şi să nu scape nici un prilej de a participa la curse lungi.

Stabilitatea bărcii se obţine atunci cînd se ocupă locul cel mai potrivit în barcă. Piciorul care este îngenunchiat va fi cît mai aproape de bord; trebuie însă să se ţină seama de faptul că unul din cei doi concurenţi este deobicei mai greu, astfel că este necesar ca el să stea cu genunchiul

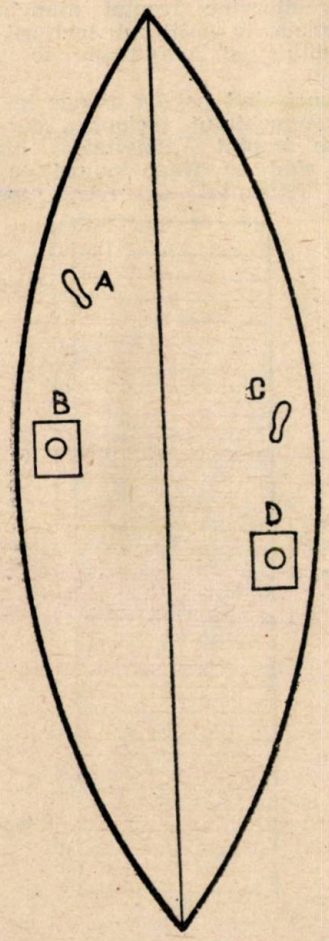


Fig. 1

la o aşa distanţă de bord încît barca să stea complet dreaptă. Imediat ce barca încetează de a merge pe chilă se micşorează viteza iar dirijarea ei devine mai dificilă. In barcă coechipierii trebuie să stea cît mai apropiaţi însă în nici un caz atît de aproape încît să se incomodeze. Trebuie să se ţină seama şi de faptul că la turnante poziţiile corpurilor se schimbă, lucru care cere loc pentru padelat. Despre felul în care trebuie făcute întoarcerile vom vorbi mai tîrziu. In detrimentul stabilităţii sînt şi loviturile nesimultane fie la prindere fie la degajare. Insă aceasta priveşte mai mult „sudura" şi procedeul tehnic.

De *sudura* perechii, adică de omogenitatea ei depinde în mare parte randamentul echipei. Este indispensabil ca simţul intenţiilor şi al mişcărilor între coechipieri. De asemeni este necesar ca începutul loviturii (prinderea) să fie egală pînă la zecime de secundă, astfel ca forţa loviturii să fie la fel amîndoi (adică să nu se întîmple ca unul dintre echipieri să aplice o forţă mai mare la începutul loviturii, iar altul la mijloc, sau către sfîrşitul ei). De asemeni terminarea loviturii, trebuie să fie făcută absolut simultan; altfel barca pierde nu numai stabilitatea ci deviază şi prin aceasta conducerea ei devine mai grea.

PROCEDEUL TEHNIC

Baza unui procedeu tehnic corect este o bună poziţie îngenunchiată şi aşezarea poziţională în barcă, precum şi o pagaie bine aleasă ca lungime, ţinîndu-se seama de specificul individual. Despre poziţia în care concurentul trebuie să stea în barcă, în genunchi, am vorbit în capitolul „stabilitate" la care adaug:

Piciorul pe care se stă în genunchi formează un unghi obtuz cu chila bărcii. Intreaga greutate a corpului se găseşte în mod practic pe acest picior. Picioarele nu trebuie să fie prea mult distanţate. Piciorul de sprijin este uşor îndoit din genunchi, călcîiul îndreptat spre chilă, iar vîrful piciorului către bord. La început această răsucire a piciorului este cam dificilă, însă concurentul trebuie să se obişnuiască cu această poziţie, fiindcă ţinînd astfel talpa piciorului poate avea un control asupra stabilităţii bărcii. Stînd în această poziţie în barcă, echipierii nu sînt cu faţa şi nici cu corpul în direcţia axului bărcii, ci răsuciţi oblic faţă de chilă.

Aceasta este poziţia de bază la care trebuie să revină după fiecare degajare. Poziţia braţelor este determinată de lungimea pagăii, iar lungimea pagăii este determinată de statura concurentului şi chiar de lungimea braţelor sale. Ca lungime pagaia trebuie să ajungă cam pînă la jumătatea frunţii concurentului; în în cazul cînd concurentul are braţe anormal de lungi este nevoie ca pagaia să fie mai lungă, astfel ca în timpul prinderii, ambele braţe să fie întinse (dar nu încordate). Mîna inferioară va ţine pagaia complet lîngă pală, iar braţul superior fixat pe mînerul de sus cu încheietura mîinii întinsă va evita apucarea mînerului prin lipirea palmei pe partea interioară a acestuia.

CICLUL UNEI LOVITURI

Din poziţia iniţială se înclină întregul trunchi cu braţele complet întinse cît mai mult, înainte. Această mişcare nu este însă făcută printr-o înclinare directă, ci braţul inferior trebuie să facă o mişcare arcuită către bord, astfel că în momentul prinderii trunchiul este înclinat şi în acelaşi timp întors (răsucit) către axul bărcii. Această mişcare nu trebuie să fie făcută în aşa fel ca trunchiul să se încline direct în jos, ci trecerea să fie făcută lent, printr-o aplecare înainte. Această mişcare nu va fi transmisă şi asupra piciorului pe care se stă în genunchi. Acest picior rămîne aproape perpendicular şi tot pe el se sprijină greutatea corpului însă care în primul moment al loviturii este trecută asupra piciorului din faţă. Cînd se începe prinderea, toată pala pagăii este înfiptă în apă, complet perpendicular; în acest timp trunchiul începe să revină înapoi făcînd concomitent o mişcare de rotaţie.

Braţele sînt întinse însă nu încordate. Toată forţa trebuie să provină din muşchii umerilor şi ai spatelui (dorsalii) şi trebuie să se simtă prin muşchii articulaţiei şoldului (coxofemurali). Acest efort este transmis asupra piciorului din faţă şi apoi asupra celui pe care se stă în genunchi. Trebuie să se ţină seama de două lucruri:

1. In momentul cînd începe lovitura, umerii nu trebuie să continue mişcarea în jos, ci trebuie să se ridice, mergînd apoi spre spate.

2. Braţele trebuie să tragă pagaia prin apă perpendicular, apăsînd-o în acelaşi timp în jos, astfel ca toată pala să fie mereu cufundată în apă.

Prinderea nu trebuie să fie nici puternică şi nici prea rapidă; iar forţa intervine treptat ajungînd la maximum la mijlocul loviturii cînd se obţine şi maximum de viteză (fig. 2).

Atunci cînd pagaia ajunge în dreptul genunchiului piciorului din faţă, începe treptat activitatea braţelor pînă cînd se trage numai cu braţele. Trunchiul a revenit aproape

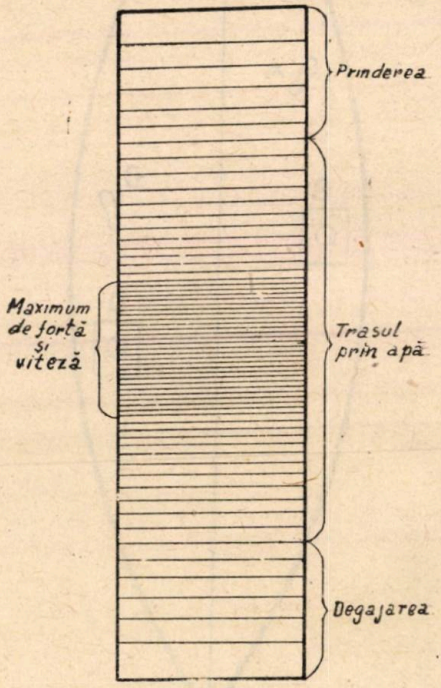


Fig. 2

la poziţia iniţială, iar pagaia este în dreptul piciorului îngenunchiat. In acest moment se scoate pagaia din apă ridicînd braţele pe verticală astfel ca apa să nu fie aruncată în spate. Odată cu această mişcare, trunchiul care a fost înclinat şi răsucit către axa bărcii s-a întors înapoi la poziţia iniţială, adică poziţia oblică faţă de axul bărcii. Braţele

sînt complet îndoite, mușchii relaxați iar pagaia aproape că atinge pieptul. Trebuie să se aibă grijă ca din clipa în care activitatea trunchiului a fost trecută asupra brațelor, acestea să termine lovitura iar trunchiul să înceapă din nou înclinarea ca să se obțină un așa zis „avans". Deoarece barca este încă în mișcare prin impulsul dat de brațe, poziția ei nu este influențată de mișcarea trunchiului și în consecință nu i se cufundă vîrful. Dacă nu se face această mișcare de „avans" a trunchiului și se termină lovitura cu trunchiul complet îndreptat, barca va pierde din viteză și înclinarea trunchiului în față s-ar resimți mult (timp mort). Mișcarea de avans o facem și pentru faptul că mișcarea brațelor se poate efectua mult mai rapid decît cea a trunchiului. Cînd corpul este înclinat, mișcarea rapidă a brațelor egalează diferența, astfel că în momentul prinderii atît trunchiul cît și brațele sînt întinse.

Trebuie să se țină seama și de o corectă așezare a capului. Acesta nu trebuie să fie lăsat pe piept sau într-o parte pentru că fiecare înclinare a capului pricinuiește dificultăți respiratorii sau obosește mai tare un anumit grup de mușchi. Pe scurt capul trebuie ținut în poziție naturală.

Pagaia va fi trasă prin apă, pe cît posibil, vertical în condițiile atmosferice normale — totdeauna în direcția axei bărcii. Dacă se compară acțiunea care se desfășoară pe barcă lateral cu acțiunea de ridicare a halterelor, s-ar constata că mișcarea este identică. Și la ridicarea halterelor în prima fază brațele sînt complet întinse și întreaga acțiune este executată cu umerii și trunchiul. Ea este apoi transmisă prin mușchii articulației șoldului asupra picioarelor; abia cînd greutatea este în dreptul genunchilor intră în acțiune și brațele care termină ridicarea.

Punctele de bază pe care trebuie să le respectați sînt următoarele:

Pagaia este înfiptă în apă perpendicular trece prin apă, tot timpul pe cît se poate perpendicular și tot perpendicular este scoasă.

Lovitura se împarte în trei momente:

1. *Prinderea* — înfigerea pagăii în apă perpendicular, fără a se lovi apa.

2. *Trasul prin apă:*

a) tragerea cu trunchiul puternic, însă nu repede;

b) intervine și strîngerea brațelor, trunchiul însă se ridică și tragerea se face cu forță adăugînd și viteză.

3. *Degajarea* — tragerea numai din brațe; nu mai este folosită mișcarea de ridicare a trunchiului, nici viteza.

Mișcările corpului nu trebuie să fie bruște și întrerupte ci cît mai continue.

REZISTENȚA

Nu sînt suficiente numai un antrenament bun, sudarea perechii și stabiltatea, cînd în timpul unei curse de fond se poate produce deodată „criza" (oboseala), care este o urmare a unei slabe pregătiri. Aceasta are adeseori influență asupra rezultatului concursului, cînd o pereche, altfel bună și care în antrenamentele ei a ținut seamă de tot afară de rezistența în concurs este nevoită să abandoneze. De aceea este foarte necesar, după cum am mai arătat nu numai antrenamentul zilnic ci și folosirea tuturor ocaziilor de a face curse lungi; numai așa putem să învingem toate greutățile care se pot ivi în cadrul unui concurs.

DIRIJAREA BĂRCII

Dirijarea corectă a bărcii nu se va putea învăța pe 1—2 sau chiar 10 km. Ea se însușește numai în curse lungi, cînd condițiile atmosferice, adică vîntul, uneori și apa (vîrtejurile) oferă cele mai anevoioase condiții pentru dirijarea bărcii. In concursurile pe distanță de 1 km în condiții normale cînd nu suflă vîntul iar apa este liniștită, o pereche bine sudată nici nu trebuie să fie preocupată de dirijarea bărcii, adică de cîrmirea ei. Insă situația se schimbă în concursurile pe 10 km cînd există de multe ori turnante și se ivesc și condiții nefavorabile ca de exemplu vîntul. Atunci barca trebuie dirijată în așa fel, încît să nu se abată din linia dreaptă și să nu se facă în mod inutil metri în plus. Dirijarea bărcii intră de fapt în sarcina căpitanului, însă stro-

cul nu trebuie să lase acest lucru niciodată numai în seama acestuia. Trebuie s-o dirijeze în aceeaşi măsură amîndoi. Practic, aceasta se face în felul următor:

Atunci cînd condiţiile atmosferice nefavorabile duc barca spre dreapta

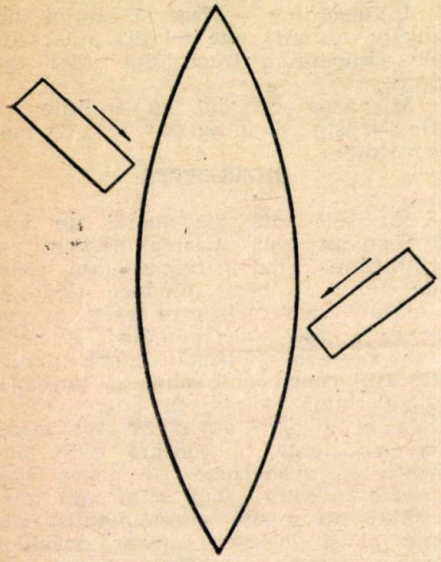


Fig. 3. *Cum trebuie să lucreze un dublu pentru a schimba direcţia bărcii spre stînga*

şi în cazul de faţă căpitanul trăgînd spre dreapta, este foarte necesar ca strocul să tragă mai departe dinspre vîrful bărcii spre bord, dirijînd în acet fel prora (vîrful) spre stînga. In acest caz căpitanul nu are mari posibilităţi de dirijare. Insă cînd vîntul duce barca spre stînga, rolul principal îi revine căpitanului, adică acesta face prinderea cît mai departe de bordul bărcii şi trage în direcţia bordului (vezi fig. nr. 3—4).

Atunci cînd căpitanul trage pe bordul stîng acţiunea se produce invers.

TURNANTELE

In prezent cînd aproape toate concursurile pe 10 km se fac pe trasee cu turnante, acestea joacă un rol foarte important în ce priveşte clasamentul în concurs. Fireşte că numai printr-o bună executare a turnantelor nu se poate cîştiga concursul; însă printr-o proastă executare a uneia sau mai multor turnante se poate pierde cursa. De aceea este necesar să se dea atenţia cuvenită antrenamentului la turnante. Voi descrie cum trebuie să execute o pereche la turnantă, în cazul cînd căpitanul trage pe dreapta o pereche astfel alcătuită are un mare avantaj pentru că toate turnantele se fac spre stînga.

Nu trebuie să se meargă prea aproape către prima baliză, pentru că baliza centrală este totdeauna ieşită în afară, iar arcul pe care am începe să-l facem prea aproape de prima baliză s-ar frînge prea mult la cea de a doua baliză. De aceea va trebui să se iasă cîţiva metri în afara primei balize. Căpitanul va lăsa greutatea bazinului în jos astfel ca să fie aşezat pe călcîi, însă cu trunchiul cît mai mult în barcă. Cu

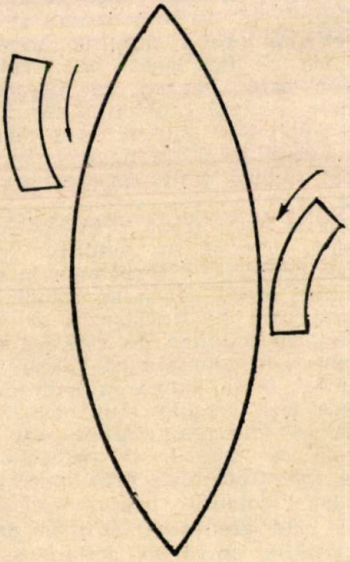


Fig. 4. *Cum trebuie să lucreze un dublu pentru a schimba direcţia bărcii pe dreapta*

pagaia el va face prinderea cît mai în faţă padelînd astfel ca pagaia să facă un arc de la bordul bărcii către pupă, trăgînd în felul acesta puternic. Strocul se apleacă cît mai mult în afara bărcii, deplasînd în

același timp piciorul din față spre bordul drept. Va da astfel bărcii înclinație așa cum vedem în fig. 5 și 6.

El va face prinderea cît mai departe de bord și va atrage prora. Barca imediat ce se apropie cu vîrful de a treia baliză poate fi așezată în poziție normală (pe chilă) terminînd în felul acesta turnanta. După aceasta se ia poziția normală și trecerea la un mers normal.

VITEZA

Viteza este aceea care ajută în mare măsură la cîștigarea concursurilor. De aceea este necesar ca după ce se stăpînesc toate cele arătate mai sus să se pună accent pe antrenamentul de viteză. Viteza se va dobîndi prin sprinturi de la 50—300 m, eventual și mai lungi, care vor fi introduse în antrenamente și în cursele lungi. In aceste sprinturi se va depune toată forța în lungimea și rapiditatea loviturilor (strocului).

In antrenamentele de viteză nu este vorba de nimic altceva decît de păstrarea procedeului tehnic normal și corect și de ridicarea tempoului (strocului) la maximum posibil. Prin aceasta nu trebuie scurtată lovitura și nici diminuarea forței. Se întîmplă de altfel ca unele perechi să creadă că mărind strocul barca va merge mai repede chiar dacă nu vor mai ține seama de cele învățate înainte, adică: procedeul tehnic, stabilitatea și sudarea.

In ceea ce privește tactica, ea joacă un rol tot atît de important ca și tehnica. Insă tactica diferă de la o

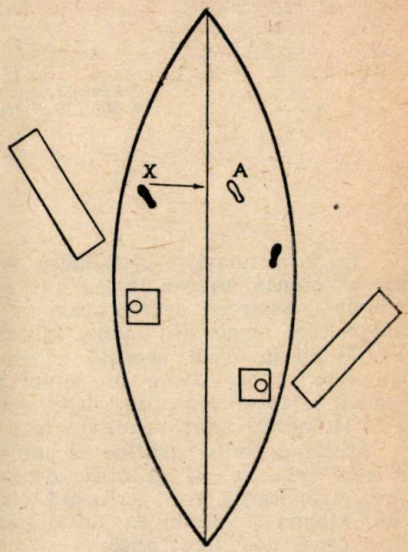


Fig. 5

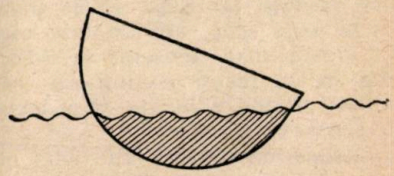


Fig. 6

pereche la alta și este mai mult o chestiune de practică și experiență îndelungată.

Exerciții grafice ajutătoare în formarea unor deprinderi necesare tirului

de **IOANID GRIGORE**
antrenor

...Educația noastră, disciplinarea de orice fel, diversele noastre deprinderi, reprezintă evident, șiruri lungi de reflexe condiționate...

I. P. PAVLOV

In țara noastră activitatea de cultură fizică și sport capătă forme noi, atît în munca metodologică, cît mai ales în activitatea practică. Acest lucru e posibil, deoarece astăzi avem la îndemînă larga experiență a celei mai înaintate culturi fizice din lume, cultura fizică sovietică.

Avînd la bază această experiență am întocmit un ciclu de exerciții grafice, care să constituie un ajutor pentru trăgătorii începători. Ele au rolul de a ajuta la formarea unor deprinderi ce duc la scurtarea procesului de instruire și la obținerea unor rezultate mai valoroase.

Aceste exerciții grafice se adresează analizatorului vizual *), căruia îi asigură în mod organizat și științific deprinderile privind procesul de ochire. In același timp, exercitarea lor formează trăgătorilor abilități și finețe în mișcări, dezvoltă atenția și răbdarea, antrenează stăpînirea de sine ș. a., calități care în tir au o deosebită importanță.

Conceperea lor nu s-a făcut întîmplător. Ele au fost realizate numai după ce am verificat o serie de constatări ce au fost făcute la un lot larg de trăgători fruntași (aproape 40 de trăgători).

In acest scop, am analizat care au fost deprinderile speciale ce au contribuit într-un mod deosebit la ridicarea măiestriei sportive la trăgătorii fruntași. Astfel ca un factor comun am constatat la toți trăgătorii fruntași o dezvoltată abilitate privind *simetria* și o dexteritate pronunțată în aprecierile *dimensiunilor micrometrice*.

Aceste deprinderi au putut fi astfel dezvoltate datorită talentului lor la desen. Aproape majoritatea dintre ei au acest talent, iar ceilalți și-au dezvoltat aceste deprinderi prin specificul calificării lor în producție (strungari de precizie, ajustori mecanici, ceasornicari, fotografi și matrițeri).

Odată ce am constatat aceasta am căutat să o verific și în cadrul elementelor tinere, începătoare în tir. In acest scop am urmărit pe juniorii ce au frecventat secția de tir a cercului „Tînărul Dinamovist". Am verificat peste 110 elemente din care, în baza rezultatelor obținute, numai 20 de tineri au fost reținuți.

Dintre ei, 12 juniori s-au relevat în mod deosebit, obținînd către sfîrșitul anului I de antrenament, la vîrsta de 16 ani, clasificarea sportivă de categoria a II-a și chiar I.

Verificînd și în aceste cazuri factorii care au înlesnit grăbirea procesului de instruire, am constatat că și acești juniori aveau comun talentul la desen, factor inițial ce i-au ajutat să obțină aceste rezultate deosebite.

Această constatare m-a făcut să-mi îndrept atenția asupra analizatorului vizual, în care se reflectă de fapt talentul la desen, iar pe de altă parte, cunoscînd că analizatorul vizual hotărăște în finalitatea procesului de ochire, am putut stabili și mai concret unele din deprinderile ce trebuie dezvoltate pentru ridicarea performanțelor în tir.

---

*) Organul periferic, ochiul, cu legătura sa de zonă corticală (creer).

Astfel, am ajuns la concluzia că „elementele de simetrie" și „măsurătorile micrometrice" sînt deprinderi ce ajută în mod deosebit procesul de instruire în tir.

Exercițiile grafice, stabilite de noi, au la bază tocmai aceste scopuri, adică să asigure analizatorului vizual deprinderi și abilități direct necesare procesului de instruire, privind disciplina tirului.

ANALIZA ELEMENTELOR DE SIMETRIE LA IMAGINEA APARATELOR DE OCHIRE

O perfectă ochire înseamnă o bună deprindere a analizatorului vizual de a format în mod constant imaginea corectă a cătării „bine prinsă". Pentru aceasta analizatorul vizual trebuie să fie anticipat acomodat cu elementele de simetrie a imaginii finale. Numai în aceste condiții el va deprinde în mod corect o ima-

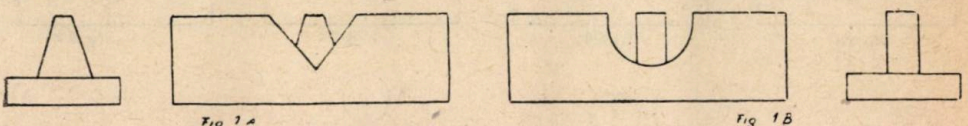


Fig 1A Fig 1B

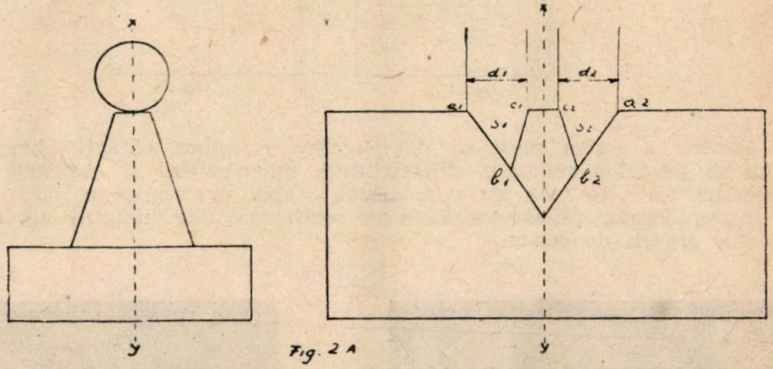


Fig. 2A

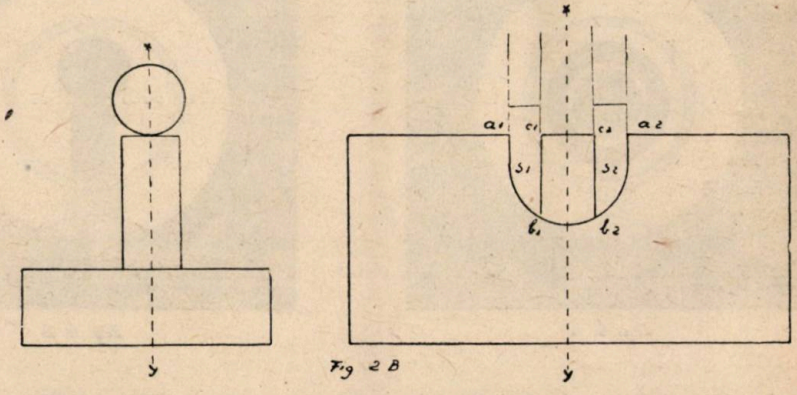
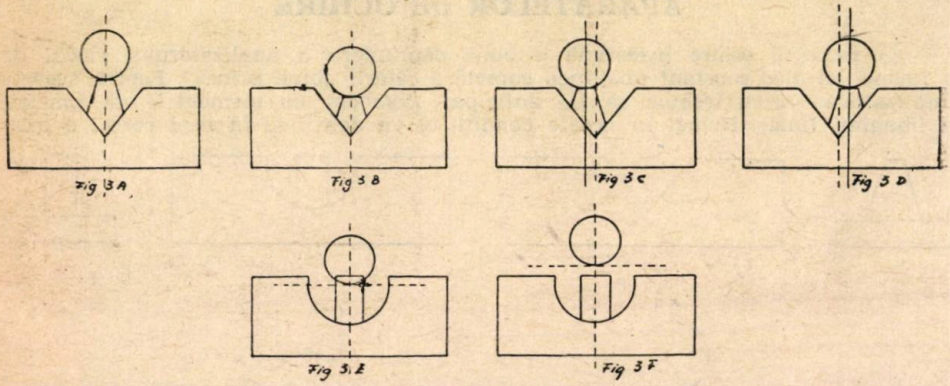


Fig 2B

gine constantă. De aceea va trebui să facem în mod analitic cunoscută scoarței imaginea cătării „bine prinsă", potrivită întîi sub raportul elementelor de simetrie, trecînd apoi treptat la sinteza acestor elemente în cadrul imaginii finale.

Privind imaginile cătărilor „bine prinse" din figurile 1A și 1B ca și acelea din 2A și 2B înregistrăm elementele de simetrie de bază și anume :

— spaţiul S_1 şi S_2 sînt simetrice faţă de axul cătării x — y;
— punctele a_1 şi a_2 (marginile crestăturii înălţătorului) sînt deopotrivă de îndepărtate de vîrful cătării C_1—C_2;
— punctele C_1 şi C_2 (vîrful cătării) se înscriu pe aceeaşi orizontală cu punctele a_1, a_2;
— laturile crestăturii înălţătorului a_1b_1 şi a_2b_2 ca şi laturile cătării c_1b_1, cît şi c_2b_2 sînt simetrice.



Pentru a putea reuşi să determinăm marginea cătării „bine prinse" va trebui să posedăm reflexele, dimensiunile micrometrice şi reflexele de simetric, deprinderi fără de care, nu vom putea stabili o imagine corectă şi constantă.

Lipsa acestor reflexe va duce la realizarea unor imagini necorecte, ce vor constitui greşeli de ochire.

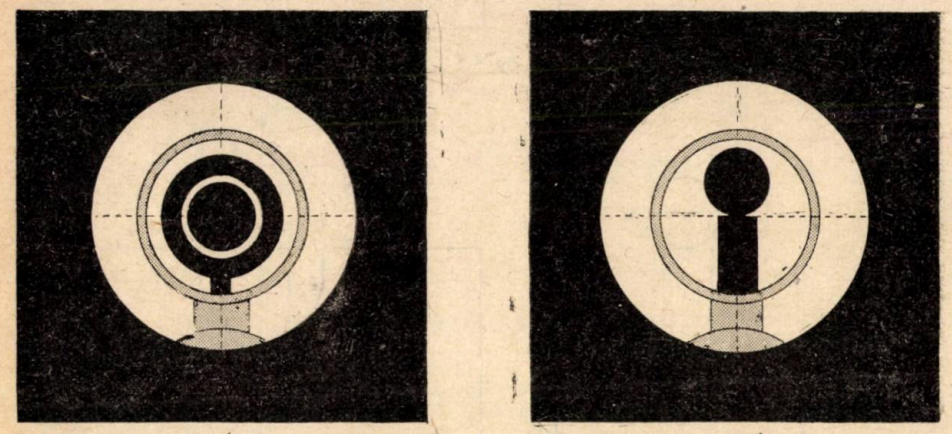


Fig 4 A

Fig 4 B

In figurile 3A, 3B, 3C, 3D, 3E, 3F sînt reprezentate imaginile unor astfel de greşeli de ochire.

Analizînd imaginile la aparatele de ochire speciale, „dioptrul" şi cătarea „circulară" sau „dreaptă", vedem în fig. 4A şi 4B cum arată şi la aceste aparate imaginea cătării în poziţia „bine prinsă".

Atît în imaginea din figura 4A, cît și aceea din figura 4B are centrul de simetrie în C. In prima figură cercurile se circumscriu (au același centru), iar în figura a doua vîrful cătării trebuie să se găsească în centrul zonei de vizare.

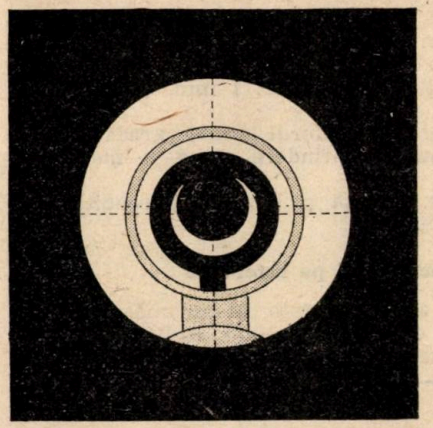


Fig. 4 c

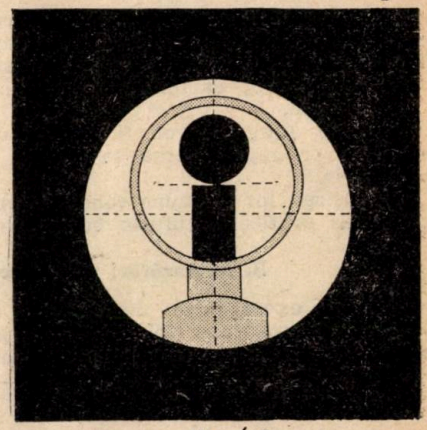


Fig 4 D.

Nerespectarea acestor elemente de simetrie duce în mod inevitabil la „greșeli de ochire", așa cum sînt reprezentate în fig. 4C și 4D.

DESCRIEREA METODEI DE INSTRUIRE

„40 exerciții, drum către cele 400 puncte"...

Indicații metodice

Metoda are ca bază lecția, care cuprinde 1—2 exerciții grafice. Acestea vor trebui repetate de 2—3 ori prin desenarea lor pe un caiet de desen.

In tehnica execuției grafice, elevii trebuie să aibă o deosebită precizie, pentru care vor putea folosi rigle negradate. Rigla gradată va fi folosită numai pentru verificarea corectitudinii execuției.

Elementele cerute în tema fiecărui exercițiu trebuie rezolvate din „aprecierea cu ochiul", în aceasta constînd scopul ce urmărim să-l dăm treptat analizatorului vizual.

Totodată pe măsură ce deprindem elementele de simetrie căutate de noi, vom dezvolta la elevi și alte calități : atenția, calmul, răbdarea ș. a. Dobîndind finețea în execuție și îndeminare, elevul va avea abilități de asemenea deosebit de prețioase tehnicii tirului.

Exercițiile grafice, vor putea fi îmbinate cu practica tirului numai după deprinderea simetriilor punctelor, liniilor și a suprafețelor, combinîndu-se o ședință de tir cu 2 ședințe de exerciții grafice.

Pînă la această etapă vor face numai cunoașterea materialului și deprinderea mînuirii lui, precum și deprinderea pozițiilor de tragere.

CUPRINSUL METODEI GRAFICE

Exercițiile grafice ajutătoare în formarea unor deprinderi necesare tirului cuprind 3 capitole :

I. Deprinderea dimensiunilor micrometrice.

II. Deprinderea simetriei punctelor, liniilor și suprafețelor.

III. Combinări simetrice de diferite elemente.

I. Deprinderea dimensiunilor micrometrice

A. Invăţarea distanţelor micrometrice „tip"

Insuşirea distanţelor micrometrice „tip" are de scop să deprindă sportivul cu dimensiuni care reţinute în memoria vizuală vor ajuta să se poată face diferite aprecieri asupra altor dimensiuni de valori diferite.

In acest scop ca lungime „tip" am stabilit mărimile de: 1 mm, 2 mm, 5 mm, 1 cm şi 2 cm.

Aceste lungimi vor fi iniţial desenate cu ajutorul liniei gradate, după care se vor repeta pînă la o cît mai bună deprindere, fără a mai folosi această riglă.

Insuşirea lor în bune condiţii, constituie de fapt şi bază care condiţionează executarea grafică a tuturor celorlalte exerciţii.

B. Măsurători micrometrice pe linii şi pe intervale

Aceste exerciţii au de scop să aplice şi să constate în ce măsură elevul şi-a însuşit lungimile tip micrometrice. Ele, de asemenea, vor trebui să fie repetate pînă la redarea lor cu o cît mai mare precizie şi fineţă.

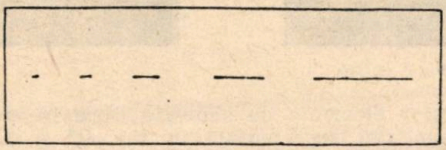


Fig. nr. 1

Exerciţiul nr. 1. Să se deseneze pentru fiecare dimensiune tip cîte o dreaptă, care se va limita cu 2 repere.

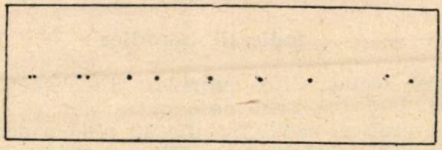


Fig. nr. 2

Exerciţiul nr. 2. Să se deseneze cîte două puncte reper care să cuprindă pe rînd dimensiunile tip sub formă de spaţii.

C. Segmentări de linii şi intervale

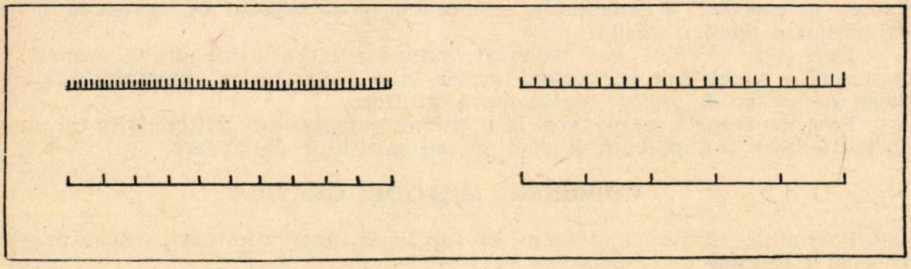


Fig. nr. 3

Exerciţiul nr. 3. Să se deseneze patru drepte cu lungimea de 5 cm şi care să se împartă pe rînd în segmente de: 0,1 cm, 0,2 cm, 0,5 cm şi 1 cm.

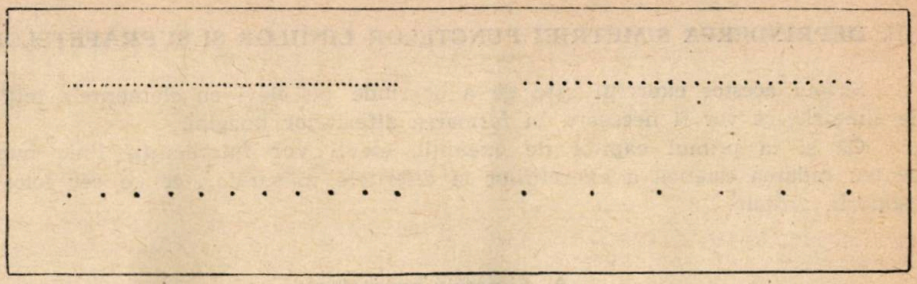


Fig. nr. 4

Exercițiul nr. 4. Să se cuprindă în cîte două repere 4 spații de cîte 5 cm fiecare, apoi să se împartă aceste spații pe rînd în spații mai reduse de valorile următoare: 0,1 cm, 0,2 cm, 0,5 cm și 1 cm.

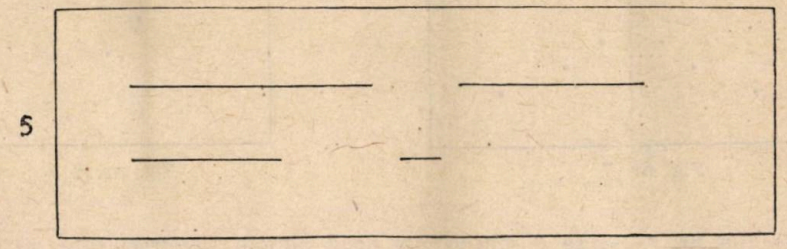


Fig. nr. 5

Exercițiul nr. 5. Să se deseneze, folosind lungimile tip, următoarele linii, avînd dimensiunile: 4 cm, 3 cm, 2,5 cm și 0,7 cm.

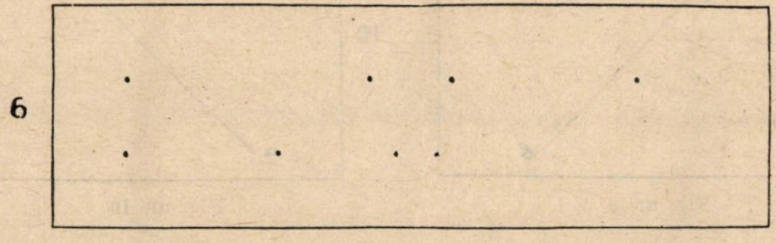


Fig. nr. 6

Exercițiul nr. 6. Să se deseneze, cuprinzîndu-se în repere, folosind lungimile tip, următoarele spații: 4 cm, 3 cm, 2,5 cm și 0,7 cm.

II. DEPRINDEREA SIMETRIEI PUNCTELOR LINIILOR ŞI SUPRAFEŢELOR

Scopul acestor exerciţii este de a deprinde pe elevi cu elementele iniţiale de simetrie, ce vor fi necesare în formarea diferitelor imagini.

Ca şi la primul capitol de exerciţii, elevii vor întrebuinţa linia numai pentru redarea estetică a exerciţiilor la diferitele măsurători ce se cer folosind memoria vizuală.

A. Simetria punctelor

7

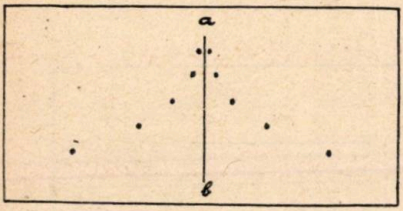


Fig. nr. 7

8

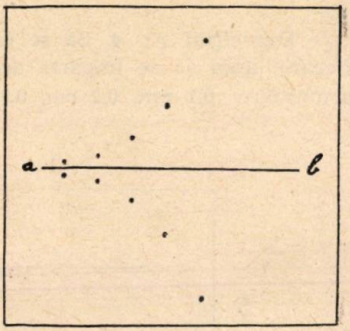


Fig. nr. 8

Exerciţiul nr. 7. Să se deseneze cîte două puncte simetrice faţă de o linie verticală, avînd următoarele depărtări: 0,1 cm, 0,2 cm, 0,5 cm, 1 cm şi 2 cm.

Exerciţiul nr. 8. Acelaşi exerciţiu avînd însă linia de simetrie în sens orizontal.

9

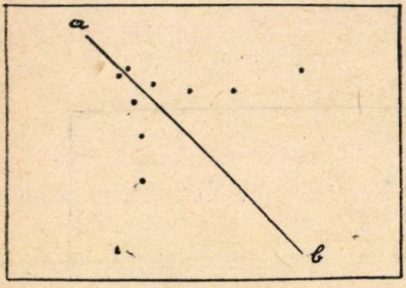


Fig. nr. 9

10

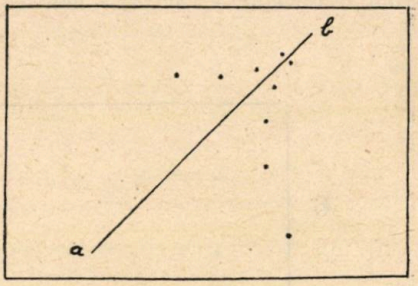


Fig. nr. 10

Exerciţiul nr. 9. Acelaşi exerciţiu avînd linia de simetrie oblică la 45° (stînga sus — dreapta jos).

Exerciţiul nr. 10. Acelaşi exerciţiu, avînd linia de simetrie oblică la 45° (dreapta sus-stînga jos).

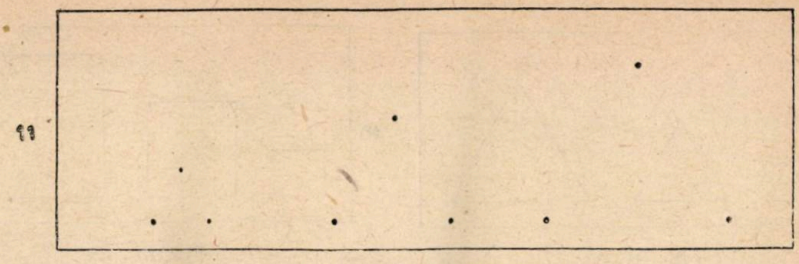


Fig. nr. 11

Exercițiul nr. 11. Să se determine pe rînd, prin 3 puncte, triunghiuri echilaterale, avînd laturile (depărtarea între puncte) de 1 cm, 2 cm și 3 cm.

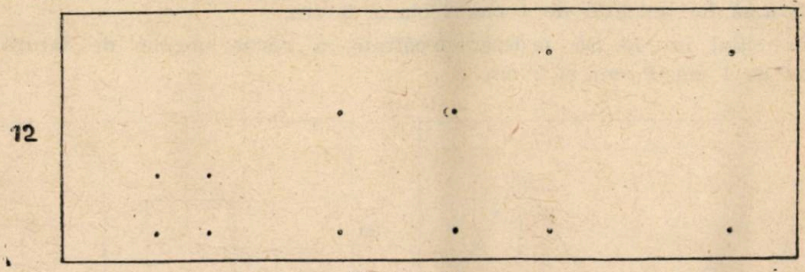


Fig. nr. 12

Exercițiul nr. 12. Să se determine pe rînd prin patru puncte, pătrate, avînd depărtarea între puncte pe rînd: de 1 cm, 2 cm, și 3 cm.

B. Simetria liniilor

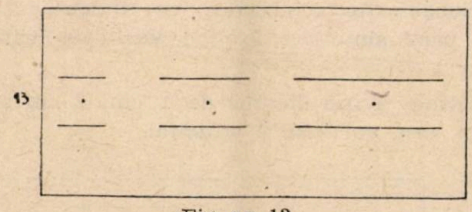


Fig. nr. 13

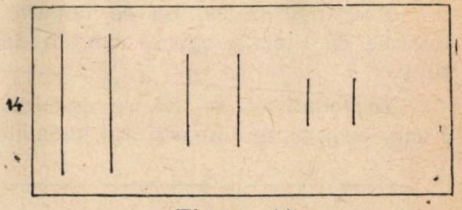


Fig. nr. 14

Exercițiul nr. 13. Să se deseneze în sens orizontal cîte două linii simetrice față de un punct, avînd următoarele lungimi pe rînd: 1 cm, 2 cm și 3 cm.
Exercițiul nr. 14. Același exercițiu, desenînd liniile în sens vertical.

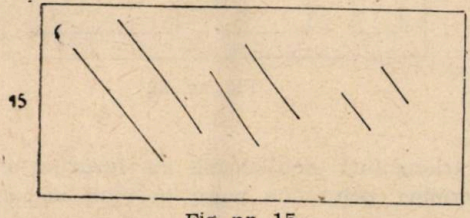


Fig. nr. 15

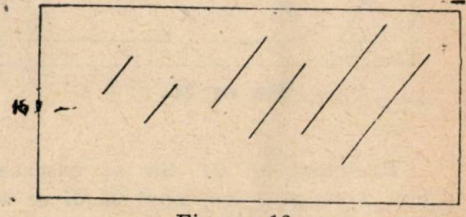


Fig. nr. 16

Exercițiul nr. 15. Același exercițiu, desenînd liniile în sens oblic 45^0 (stînga sus-dreapta jos).
Exercițiul nr. 16. Același exercițiu, desenînd liniile în sens oblic 45^0 (dreapta sus-stînga jos).

17

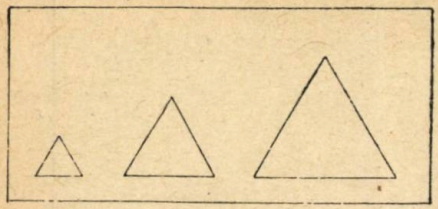


Fig. nr. 17

18

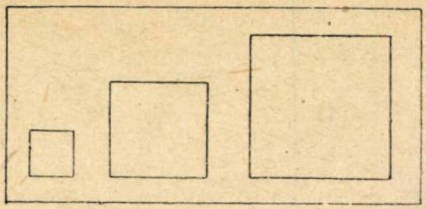


Fig. nr. 18

Exerciţiul nr. 17. Să se deseneze triunghiuri echilaterale a căror lungime de latură să fie pe rînd de 1 cm, 2 cm şi 3 cm.

Exerciţiul nr. 18. Să se deseneze pătrate, a căror lungime de latură să fie pe rînd de 1 cm, 2 cm şi 3 cm.

19

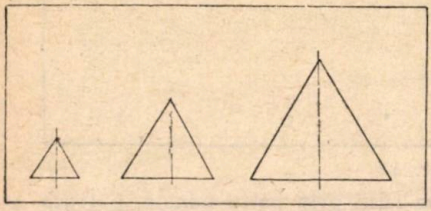


Fig. nr. 19

20

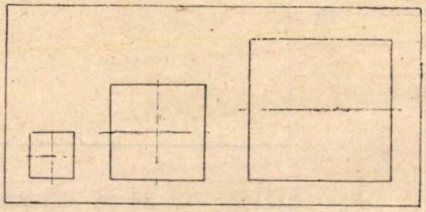


Fig. nr. 20

Exerciţiul nr. 19. Să se împartă triunghiurile echilaterale, cu dimensiunile laterale de 1 cm, 2 cm şi 3 cm, în două părţi simetrice folosind verticala înălţimii.

Exerciţiul nr. 20. Să se deseneze pătrate avînd laturile de 1 cm, 2 cm şi 3 cm, apoi să se împartă în jumătate în sens vertical şi orizontal.

21

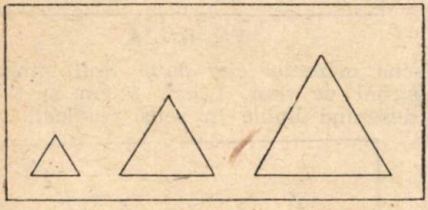


Fig. nr. 21

22

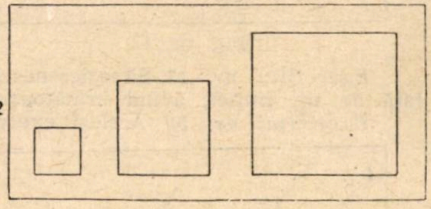


Fig. nr. 22

Exerciţiul nr. 21. Să se deseneze triunghiuri echilaterale cu laturile de 1 cm, 2 cm şi 3 cm, apoi să li se determine, printr-un punct în mod vizual, centrul de simetrie.

Exerciţiul nr. 22. Să se deseneze pătrate cu laturile de 1 cm, 2 cm şi 3 cm, apoi să li se determine printr-un punct în mod vizual, centrul de simetrie.

23

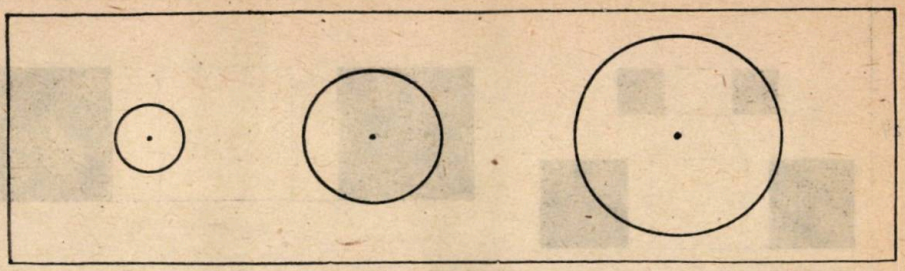


Fig. nr. 23

Exerciţiul nr. 23. Folosind buline sau diferite corpuri rotunde, să desenăm cercuri de mărimi diferite, apoi să determinăm centrul lor de simetrie.

C. Simetria suprafeţelor

24

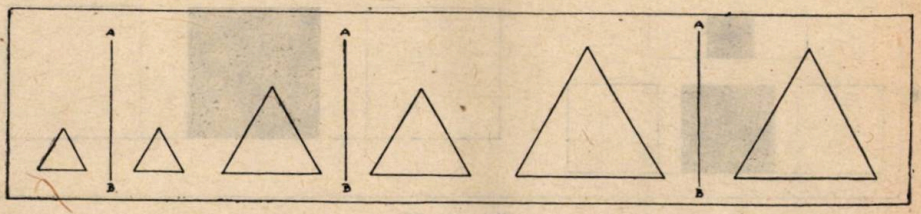


Fig. nr. 24

Exerciţiul nr. 24. Să se deseneze cîte două triunghiuri echilaterale, simetrice faţă de o dreaptă verticală AB, avînd laturile pe rînd de 1 cm, 2 cm şi 3 cm şi cu vîrfurile îndreptate în sus.

25

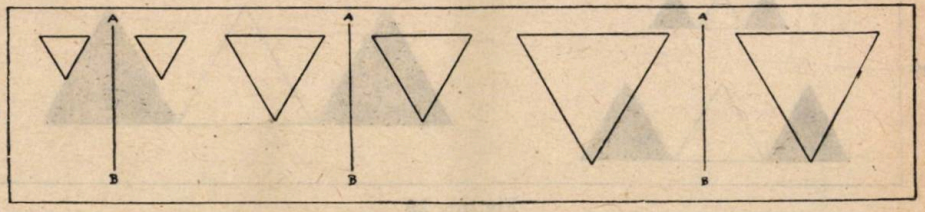


Fig. nr. 25

Exerciţiul nr. 25. Acelaşi exerciţiu, însă vîrfurile triunghiurilor vor fi îndreptate în jos.

26

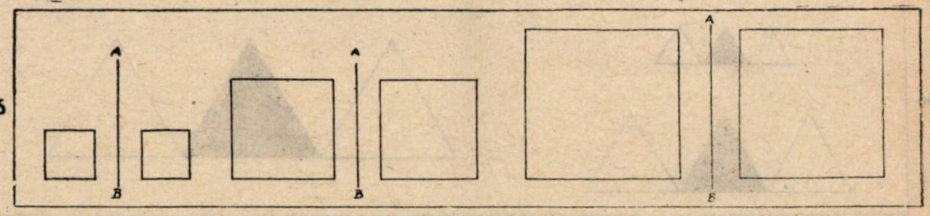


Fig. nr. 26

Exerciţiul nr. 26. Să se deseneze cîte două pătrate simetrice, faţă de o verticală AB, avînd laturile pe rînd de 1 cm, 2 cm şi 3 cm.

27

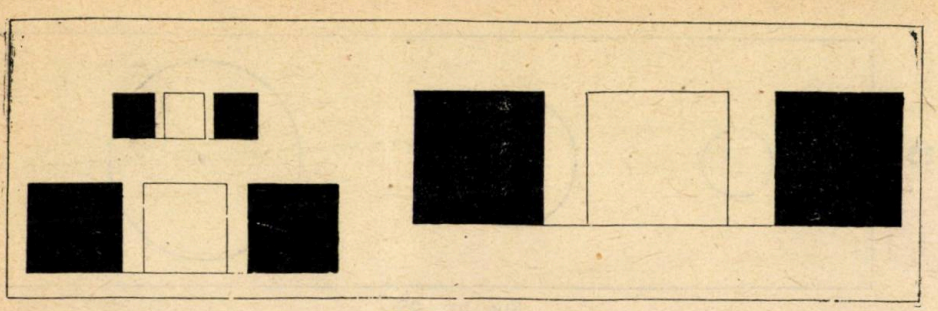


Fig. nr. 27

Exerciţiul nr. 27. Să se deseneze două pătrate simetrice faţă de un al treilea pătrat la depărtare de 0,5 cm, 1 cm şi 1,5 cm, avînd laturile pe rînd de 1 cm, 2 cm şi 3 cm. Se vor haşura pătratele exterioare.

28

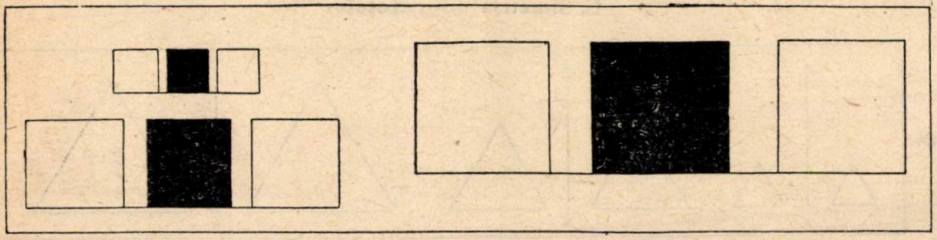


Fig. nr. 28

Exerciţiul nr. 28. Se va repeta desenul, haşurîndu-se de această dată pătratul interior.

29

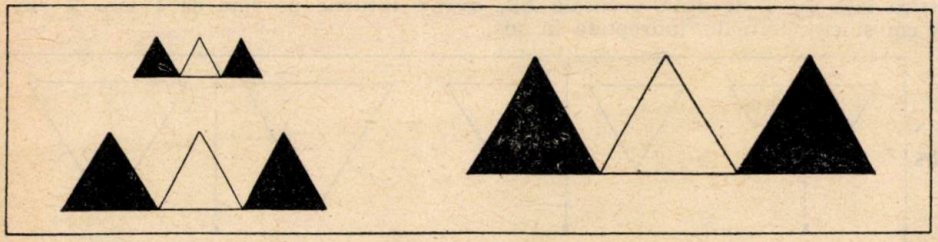


Fig. nr. 29

Exerciţiul nr. 29. Se vor desena două triunghiuri echilaterale simetrice, faţă de un al treilea triunghi echilateral şi adiacent, avînd laturile pe rînd de 1 cm, 2 cm şi 3 cm. Se vor haşura triunghiurile exterioare.

30

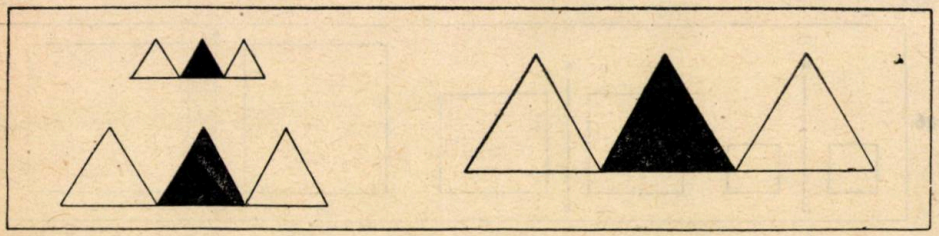


Fig. nr. 30

Exerciţiul nr. 30. Se va repeta exerciţiul de mai sus, haşurîndu-se triunghiul intern.

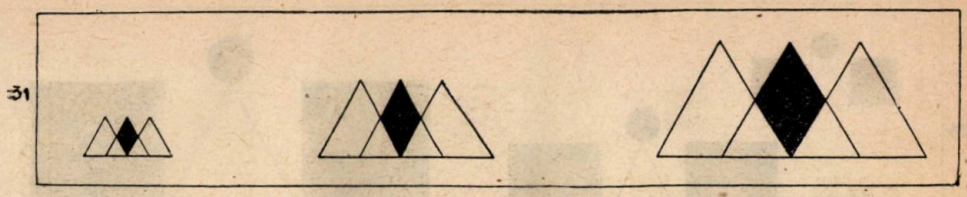


Fig. nr. 31

Exerciţiul nr. 31. Să se despartă simetric două triunghiuri echilaterale, printr-un al treilea triunghi echilateral astfel ca laturile acestuia să se întretaie cu ale celorlalte două, iar vîrful să se înscrie la aceeaşi înălţime.

Se va haşura partea rămasă din triunghiul central între cele două alăturate. Laturile vor fi pe rînd de 1 cm, 2 cm şi 3 cm.

Fig. nr. 32

Exerciţiul nr. 32. Se va repeta exerciţiul, haşurîndu-se integral triunghiurile alăturate.

III. Combinări si metrice de diferite elemente

Scopul acestui capitol este de a reda imaginea finală a cătării „bine prinse" legată de simetria elementelor ce o compune.

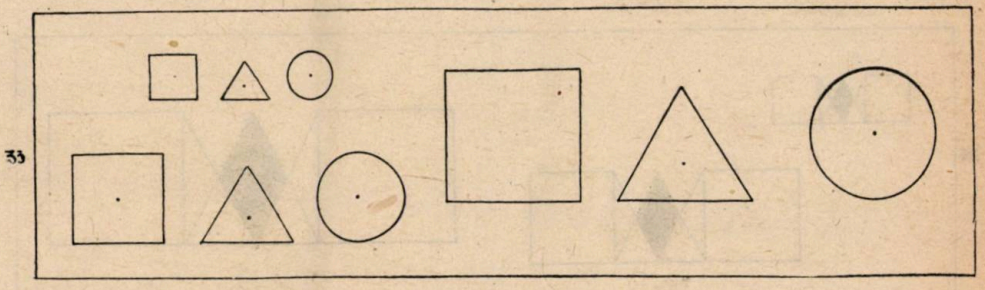


Fig. nr. 33

Exerciţiul nr. 33. Se va desena cîte un grup de figuri cuprinzînd un pătrat, un triunghi şi un cerc, avînd pe rînd laturile şi diametrul de 1 cm, 2 cm şi 3 cm. Să se însemneze apoi centrul de simetrie al fiecărei figuri.

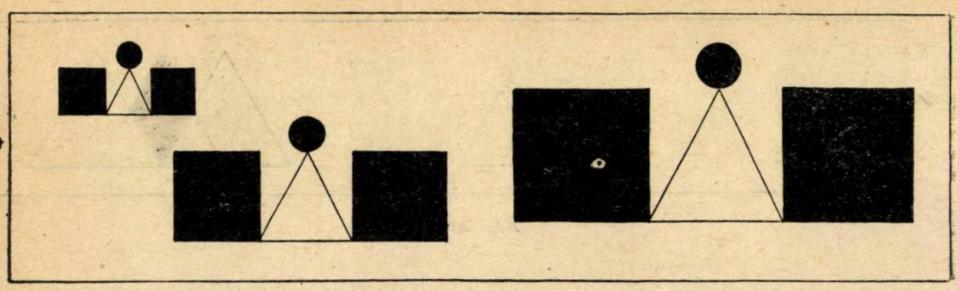


Fig. nr. 34

Exerciţiul nr. 34. Să se deseneze cîte două pătrate simetrice faţă de un triunghi echilateral, avînd laturile adiacente, iar dimensiunea lor egală cu înălţimea triunghiului. Apoi se va aşeza pe vîrful triunghiului cîte o bulină colorată, avînd centrul său în prelungirea înălţimii triunghiului. Laturile triunghiului vor fi pe rînd de 1 cm, 2 cm şi 3 cm. Se vor haşura pătratele exterioare.

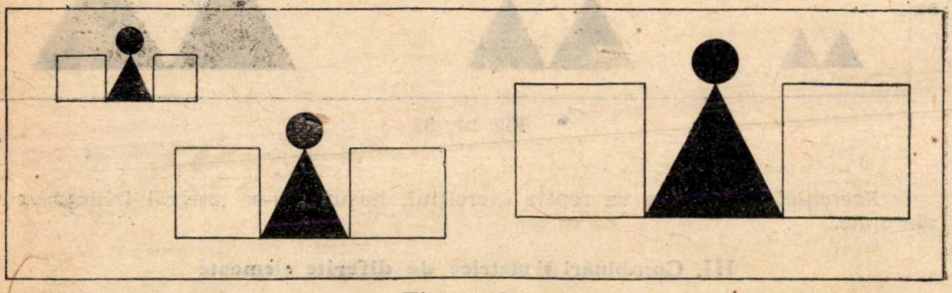


Fig. nr. 35

Exerciţiul nr. 35. Se va repeta exerciţiul şi se va haşura triunghiul echilateral.

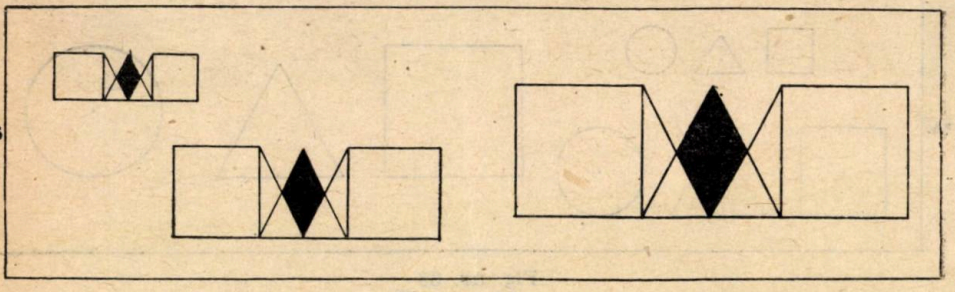


Fig. nr. 36

Exerciţiul nr. 36. Se va repeta exerciţiul şi se va completa cu desenarea unui unghi simetric cu virful triunghiului isoscel, dar fixat pe baza lui. Se va haşura numai partea rămasă din triunghiul isoscel (cătarea ascuţită).

37

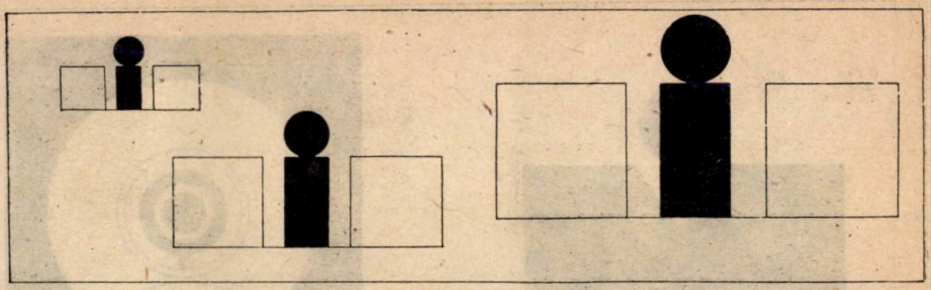


Fig. nr. 37

Exercițiul nr. 37. Să se deseneze cîte două pătrate simetrice față de un dreptunghi, ale căror laturi orizontale sînt egale cu jumătate din dimensiunea laturilor verticale. Depărtarea lor va fi pe rînd de 0,5 cm, 1 cm și 1,5 cm, iar laturile pătratelor pe rînd de 1 cm, 2 cm și 3 cm. In capul dreptunghiului și tangent se va așeza cîte un bulin colorat avînd diametrul egal cu latura mică (sau se va desena, un cerc care se va hașura). Dreptunghiul se va hașura (cătarea dreptunghiulară).

38

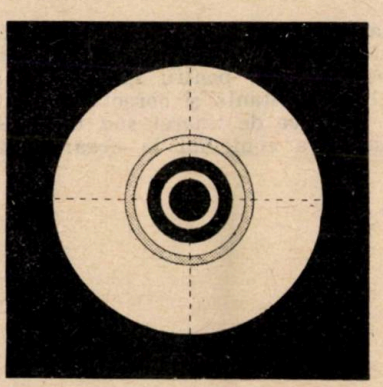


Fig. nr. 38

39

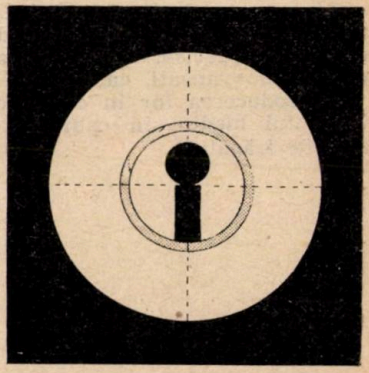


Fig. nr. 39

Exercițiul nr. 38. Se va desena un număr de șase cercuri concentrice, folosind compasul, după modelul din figură. Cercul central (șinta) se va hașura precum și cele două perechi de cercuri (tunelul și cătarea circulară).

Exercițiul nr. 39. Se vor desena 3 cercuri concentrice după modelul din figură. In interiorul celor două cercuri (tunelul cătării) se va desena cătarea dreptunghiulară și punctul de ochire, astfel ca tangenta lor să cadă în centrul de concentricitate. Se va hașura tunelul, cătarea și punctul negru.

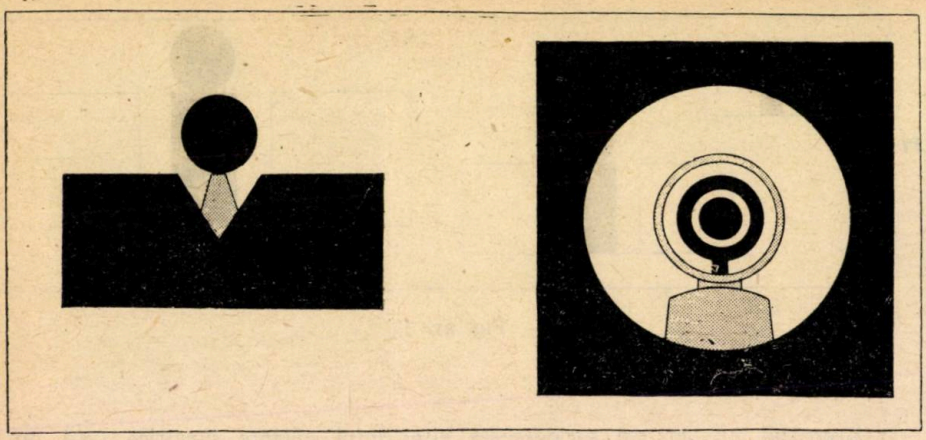


Fig. nr. 40

Exerciţiul nr. 40. Se va desena imaginea finală a cătării „bine prinsă" pentru o cătare teşită şi una dreptunghiulară (sau a armei cu care se va trage în poligon).

Exerciţiile executate aşa după cum s-a arătat la început, pe lecţii, în mod succesiv, folosind principiul repetării şi al dozării, vor fi repetate şi în raport de puterea de reţinere a colectivului cu care se lucrează sau a individului respectiv.

Aceste exerciţii, formînd în mod organizat şi corect o imagine fidelă a aparatelor de ochire, dezvoltînd în acelaşi timp şi atenţia pentru realizarea ei, cît mai precisă. Sînt recomandate deopotrivă, atît pentru începători, cît şi pentru acei avansaţi, care totuşi nu au o ochire constantă şi corectă.

Introducerea lor în colective, în şcolile sportive de tineret sau chiar în învăţămîntul mediu, în cadrul orelor de desen, va contribui la crearea de noi cadre de trăgători.

Din tehnica și tactica alergărilor cicliste pe șosea

EMIL IENCEC
membru în comisia centrală de ciclism

In probele pe șosea, de o singură zi sau pe etape, pentru a putea obține o bună performanță, ciclistul trebuie să posede o serie de calități și cunoștințe. Intr-un pluton de 80 sau 100 alergători, care rulează permanent cu 35—40 km pe oră sau coboară cu o iuțeală de 70 km, condițiile de alergare sînt deosebit de grele, întrucît plutonul este în necontenită schimbare și cicliștii, în timpul alergării, se ating deseori direct între ei.

Pentru asemenea întreceri, ciclistul trebuie să aibă curaj, un dezvoltat simț al echilibrului, prezență de spirit, multă combativitate, reflexe rapide, ochiul bine format, spre a sezisa orice atacuri care se întreprind și, mai ales, să știe se găsește adăpostul cel mai bun pentru a merge „în plasă", în raport cu direcția vîntului (din față sau lateral).

Iată de ce, în alergările pe șosea, în afară de calitățile fizice, mai este nevoie de a cunoaște o întreagă serie de elemente tehnice și tactice. Și nu rare au fost cazurile cînd cicliști cu o forță fizică superioară au fost categoric depășiți de alergători mai puțin viguroși, dar cu avansate cunoștințe tehnice și tactice.

Indrumări privind tehnica și tactica alergărilor cicliste pe șosea

Alergătorii care au „rupere" și sînt posesorii unui sprint puternic — fapt care le îngăduie să lupte cu succes la demarajul final — obișnuiesc să-și economisească energia în timpul alergării. Ei fac o cursă în pluton (de așteptare) și caută să stea cît mai mult în „plasa" (la adăpostul) celor care conduc cursa sau inițiază atacuri. In schimb, cicliștii care nu au sprint puternic, dar care posedă o rezistență superioară, întrebuințează o altă tactică: pe porțiunile dificile (praf, pietre, dealuri, pavaj, noroi) sau cînd vîntul bate puternic din față sau lateral, ei iuțesc pedalajul. In felul acesta încearcă să-i depășească pe cei cu un bun sprint final și care de obicei pedalează în „plasă".

Chiar de la plecare este bine să se treacă în partea din față a plutonului, participînd la primele hărțuieli. In felul acesta se face încălzirea mai repede, iar eventuala destrămare a plutonului, ca și tentativele de evadare, nu surprind concurentul prea departe de capul coloanei, astfel că nu va mai fi nevoit să depună eforturi considerabile pentru a reface terenul.

Nu este nevoie să se acționeze prin „rupere" la orice încercare de fugă din pluton pe care o fac ceilalți concurenți. E indicat să se observe mai întîi cine sînt cei care întreprind atacul și dacă nu este vorba cumva de obișnuitele „focuri de paie". Se va rula în supleță, mărindu-se treptat viteza, fără acțiuni bruște (cînd se produc aceste atacuri) și se va căuta, în tot acest timp, să se „prindă roata" celor care vin din spate și urmăresc „fugarii". In felul acesta se va face o chibzuită economie de energie.

Acei care au calități evidente de urcător, își vor fixa în timpul antrenamentului, dealul pe care vor întreprinde acțiunea hotărîtoare în timpul cursei. De-a lungul urcușului, ei trebuie să se afle pe primele locuri. Apoi, pe ultima parte a urcușului vor ataca puternic, pentru a se desprinde. Dacă încercarea de evadare a reușit, efortul trebuie continuat cu multă perseverență. In cazul cînd, desprins din pluton, alergătorul constată că, cu toate eforturile depuse

de-a lungul a cîtorva kilometri, distanţa faţă de urmăritori nu creşte, sau chiar începe să scadă, atunci este mai bine să nu se mai continue efortul. Concurentul se va lăsa ajuns de cei care au pornit în urmărirea sa, şi va aştepta o nouă ocazie pentru a repeta încercarea.

Dacă se conduce în cadrul plutonului sau al unei „morişti", se poate face acest lucru destul de susţinut, dar trebuie păstrate suficiente resurse ca să se poată răspunde în caz că grupul se agită sau se face o „rupere".

In timpul alergării nu este bine a gesticula, a întoarce mereu capul, a vorbi, întrucît toate aceste lucruri, în aparenţă neînsemnate, se adună totuşi de-a lungul kilometrilor şi contează în oboseala firească a întrecerii.

Este de un real folos un permanent autocontrol al acţiunilor. De aceea, concurentul va socoti cîţi kilometri au fost parcurşi, cîţi au mai rămas, care este profilul traseului pe partea finală şi, mai ales, va observa atent cu cine este în pluton.

O alimentare metodică ajută la realizarea unor rezultate de valoare. De aceea alimentarea se va face necontenit şi cîte puţin (la 15—20 km). In felul acesta se va evita epuizarea sau „crizele de foame". De asemenea, abuzul de apă este dăunător. El provoacă o excesivă transpiraţie şi diminuează cantitatea de sare din organism, cauzînd astfel slăbirea forţelor.

Pentru a combate setea se va pune în fiecare bidon pînă la un gram de sare. Alergătorul trebuie să se obişnuiască de la antrenament cu un consum de apă cît mai redus, şi să înveţe să se alimenteze pedalînd.

In preajma concursurilor, unii alergători abuzează de consumul de carne sau de o alimentaţie abundentă, convinşi că, în felul acesta, vor cîştiga în greutate şi vor acumula mai multă energie. Dar, deseori, ei nu fac altceva decît să-şi îngreuieze stomacul, provocîndu-şi chiar o indigestie sau o stare fizică proastă.

Cînd alergătorul constată că începe să ţină cu mare greutate ritmul primului pluton, el va rămîne în urmă, fără a continua să facă eforturi care-i depăşesc posibilităţile. In felul acesta, el îşi va regăsi ritmul şi îşi va reveni mai curînd. In tot acest timp ciclistul se va alimenta raţional, aşteptînd grupul următor cu care — de cele mai multe ori — poate realiza o comportare mult mai bună pînă la capătul cursei, decît dacă ar fi continuat să mai reziste un timp în grupul fruntaş, ceea ce ar duce la epuizare, căci ciclistul, lipsit complet de forţe, nu va mai putea face faţă nici celorlalte grupuri care vin din urmă. Cunoaşterea justă a posibilităţilor maxime, ca şi dozarea eforturilor, constituie o problemă vitală în obţinerea rezultatelor.

In cazul cînd ciclistul suferă o defecţiune materială, el o va înlătura cu calm. Cu gesturi repezi şi nervoase va pierde mai mult timp, sau reparaţia va fi incompletă sau defectuoasă, iar la primele porţiuni grele defecţiunea se va repeta.

Pe coborîşurile în serpentină, dacă nu a putut să ia conducerea plutonului, nu se va înghesui pe viraje, ci va căuta să părăsească cît mai degrabă mijlocul grupului. Astfel va fi ferit de busculadele pricinuite de cele mai multe ori de alergători imprudenţi, sau de cei care sînt mai puţin stăpîni pe tehnica coborîrii.

Pe porţiunile dificile, ca şi la trecerea prin oraşe cu străzi înguste şi cotite, ciclistul va căuta să se afle în fruntea plutonului, în nici un caz însă în mijlocul lui, deoarece pe aceste porţiuni se produc de cele mai multe ori accidente.

Schimbătorul de viteze necesită o chibzuită utilizare. Ciclistul trebuie să ştie să întrebuinţeze schimbul de viteză cu cît mai multă eficacitate, potrivit profilului traseului, stării şoselelor şi în raport cu direcţia şi intensitatea vîntului.

Intrebuinţarea metodică a „călcăturii" (pasului), are un rol de mare importanţă. Totuşi nu este neapărat nevoie să se întrebuinţeze acelaşi pas cu al celorlalţi concurenţi, dacă se poate rezista cadenţei pe un alt pas, fie el chiar mai mic decît al celorlalţi. Chiar dacă pe unele porţiuni, cînd se rulează „tare", se rezistă ritmului ceva mai greu pe un pas mai mic, se obţine în schimb avantajul că, rulînd în supleţă, se economiseşte energia pe care o cere un pas

mare. Pasul mare cere efort deosebit, apăsare şi deci un consum de energie sporit. Intrebuinţînd pe cît este posibil un pas mai mic sau mijlociu, acţionînd deci în suplеţă, alergarea sau etapele devin mai puţin obositoare.

In vîrful dealurilor se cere multă atenţie, deoarece acolo se produc mai întotdeauna „evadările" sau destrămarea plutonului. De aceea, la începutul urcuşurilor alergătorul va avea grijă să se situeze cît mai în frunte, pentru a răspunde oricăror atacuri. De asemenea, în cazul cînd ciclistul nu are calităţile unui urcător remarcabil, dacă el se află în primele rînduri, va folosi „plasa" (adăpostul) celor care vin din urmă şi astfel va termina urcuşul cu bine.

In caz că s-a pornit puternic la începutul unei pante de mai mulţi kilometri (în special în etapele de munte), se va ceda puţin teren, chiar dacă alergătorul face parte dintre fruntaşii cursei. El va continua să ruleze neforţat, într-o cadenţă constantă, urmărind atent pe cei care au început urcuşul într-un mod cu totul nechibzuit. In felul acesta, spre sfîrşitul urcuşului, îi va ajunge şi-i va depăşi fără eforturi deosebite. Pentru aceasta însă trebuie să-şi cunoască just posibilităţile pe aceste porţiuni.

A doza eforturile nu înseamnă de fel că trebuie să se pedaleze continuu la adăpostul plutonului. Dimpotrivă. Acţiunile însă trebuie întreprinse în mod cît mai eficace, şi trebuie să se procedeze în aşa fel, încît orice învîrtitură de pedală să fie dată cu folos. Cînd alergătorul iniţiază o „evadare", trebuie să fie pe deplin hotărît şi să-şi continue efortul cu toată îndîrjirea, o bună bucată de vreme. Dacă o acţiune nu a reuşit de prima dată, ea va fi repetată de mai multe ori, cu toată dîrzenia. In felul acesta ciclistul va putea verifica la un anumit moment în timpul cursei, atît posibilităţile sale cît şi cele ale celorlalţi concurenţi, şi va şti ce are de făcut în restul alergării.

După ce a condus şi trece în grup, ciclistul va schimba treptat pe un pas mai mare. La adăpostul plutonului, se rulează mult mai eficace pe un asemenea pas.

La sfîrşitul fiecărei etape alergătorul va studia atent pe cei care se află înaintea sa în clasamentul general. Dacă au înfăţişarea abătută, sînt nervoşi, sau nu au poftă de mîncare şi abuzează de lichide, acestea constituie indicii sigure că etapa a fost deosebit de grea pentru ei şi că au făcut într-o singură zi eforturi peste cele îngăduite într-o alergare pe etape. A doua zi, el îi va putea ataca chiar de la plecare, sau la prima împrejurare prielnică: deal sau porţiune dificilă. De cele mai multe ori atacurile lui vor da roade, dat fiind că aceşti alergători, care au făcut eforturi nesocotite, complet slăbiţi la capătul etapei precedente, nu s-au mai putut reface fizic pînă a doua zi.

Cînd alergătorul s-a desprins din pluton, el va avea grijă ca împreună cu el să se afle cît mai puţini din cei care îl preced în clasament. Altfel, oricît de valoroasă alergare va face în acea zi, tot nu va urca în clasament dacă soseşte la sprintul final odată cu ei.

Dacă unii din alergătorii care se află înaintea sa în clasamentul general au rămas din pluton, el trebuie să ia conducerea cursei cu toată energia. Astfel va antrena plutonul într-o alergare iute şi îşi va asigura un avantaj serios pînă la sfîrşitul etapei, unde va constata că a cîştigat cîteva locuri în clasamentul general.

Realizarea unei performanţe nu este numai rezultatul unei bune pregătiri fizice şi tehnice, ci şi al unei atente puneri la punct a materialului. Se va face deci o atentă revizuire a bicicletei în ajunul alergărilor. De asemenea, în cursele pe etape, îngrijirea materialului are un rol însemnat.

In timpul liber, la etape, este bine să se renunţe la plimbările prin oraş (pe care se grăbesc să le facă mai toţi cicliştii) şi se va sta cît mai multe ore în pat. Vizitarea oraşului constituie o oboseală în plus, şi răpeşte din timpul necesar odihnei.

In fiecare dimineaţă se vor face cîteva minute de educaţie fizică, scurte alergări pe jos sau se va rula pe o distanţă de cîţiva kilometri. Se va înlătura astfel senzaţia de anchilozare pe care o simte uneori alergătorul după o etapă grea; iar la plecarea în cursă (fiind deja încălzit) va face faţă mult mai uşor unei eventuale porniri rapide.

La terminarea etapelor se vor evita duşurile reci, iar ciclistul se va îm-

brăca cît mai călduros. De asemenea, pe parcursul etapelor este cu totul greşit ca alergătorul să ceară publicului să arunce apă asupra lui.

Seara, în dormitor, ciclistul nu trebuie să întreţină discuţii în legătură cu episoadele etapei, discuţii mai totdeauna antrenante. Dacă toţi concurenţii ar face astfel, ora de culcare s-ar prelungi pînă către miezul nopţii. Pe ultima parte a cursei, fie că e vorba de o etapă mai grea sau mai uşoară, alergătorul trebuie să atace cu toată hotărîrea. Acţiunile lui pot da în acest caz roade neaşteptat de bune, deoarece chiar şi cei mai valoroşi concurenţi pot fi surprinşi în momente dificile. Procedînd astfel, el are mai multe perspective să cîştige o etapă detaşat, mai ales dacă nu este un sprinter de valoare, decît dacă ar aştepta demarajul final, în cursul căruia nu are şanse şi mai ales poate fi deseori „închis" de grupul concurenţilor.

Intrucît şi în etapele care se desfăşoară pe asfalt se poate sparge de mai multe ori, este mai practic să se ia două cauciucuri de rezervă. Nu rareori unii alergători (care din comoditate nu au luat asupra lor decît un singur cauciuc de rezervă) spărgînd şi a doua oară, au pierdut multe minute pentru că, în acel moment, cum se întîmplă deseori în desfăşurarea unei curse pe şosea, maşina asociaţiei respective nu se afla în imediata lor apropiere spre a le da cauciucul necesar.

Dacă în dimineaţa unei etape, presiunea atmosferică este scăzută sau cerul noros prevesteşte ploaie, alergătorul îşi va unge bine braţele şi picioarele. De asemenea va lua cu el pelerina impermeabilă, chiar dacă se va întîmpla s-o poarte în buzunarul tricoului toată cursa, fără să fie nevoie s-o întrebuinţeze.

Marea majoritate a alergătorilor fac greşeala de a nu purta ochelari în cursele pe şosele asfaltate. Praful negru şi fin care se stîrneşte pe aceste şosele este deosebit de dăunător pentru ochi, ca şi musculiţele şi diferitele insecte care roiesc deseori.

Deosebit de important este ca în probele pe etape să se îmbrace în fiecare zi tricou şi chiloţi curaţi.

Alergătorul trebuie să aibă încredere în forţele lui şi să nu se lase copleşit de complexul de inferioritate pe care-l încearcă numeroşi alergători tineri în faţa fruntaşilor. Şi aceştia pot fi depăşiţi categoric, aşa cum au demonstrat-o cu prisosinţă o serie de tineri în ultima vreme. De aceea ciclistul trebuie să-şi facă cursa cu mult curaj. Curajul îi dezvoltă combativitatea şi îi dă încredere în posibilităţile lui. Alergînd curajos îşi dezvoltă dîrzenia, îşi cunoaşte adevărata sa valoare şi va creşte necontenit, ajungînd, la rîndu-i, să se impună în faţa celorlalţi. Dacă va alerga numai în pluton, fără acţiuni individuale curajoase, nu-şi va putea cunoaşte niciodată limita maximă a posibilităţilor sale, iar în caz de pană, rămînînd în urmă, nu va şti să alerge de unul singur.

Chiar dacă un ciclist este bine pregătit, este indicat ca în primele etape să fie mai econom cu eforturile, deoarece concursurile pe etape se hotărăsc mai totdeauna pe a doua parte, cînd „uzura" începe să-şi spună cuvîntul, şi se produc importante modificări în clasamentul general, aproape în fiecare zi.

In preajma sprintului final el se va „plasa" după un concurent cu sprint remarcabil. Procedînd astfel, va fi „tras" în fruntea plutonului şi apoi, pe ultimii metri, va căuta să-l depăşească pe cel în „plasa" căruia a stat.

Cînd însă ciclistul iniţiază sprintul final, el va ataca din spatele plutonului, şi cît mai lateral, pentru a nu duce „în plasă" concurenţi care să-l poată depăşi pe linia de sosire, dat fiind că poziţia pe care o are ciclistul în clipa declanşării demarajului final joacă un rol hotărîtor în obţinerea unui rezultat cît mai bun.

Nuvele sportive de Jack London

VASILE MOLDOVAN
Directorul Teatrului Național „I. L. Caragiale"

De curînd Editura cultură fizică și sport a scos de sub tipar un volum de *Nuvele sportive* de Jack London.

In cadrul rubricii noastre „Carnet Cultural" ne-am mai ocupat de problema literaturii cu teme sportive, constatînd că nu ne prea putem mîndri cu o producție de acest gen, nici prin abundența lucrărilor scrise și cu atît mai puțin în ceea ce privește calitatea acestei literaturi.

Publicarea în volum a trei nuvele, avînd ca temă viața unor sportivi care practică boxul, scrise de un mare scriitor, constituie un eveniment de seamă în activitatea editorială din țara noastră.

Jack London iubește sportul și pe tinerii care-l practică, cunoscînd și apropiindu-se mai cu seamă de cercurile de boxeri. O adîncă cunoaștere a regulilor acestui sport și o rară pătrundere a căilor de pregătire a celor care doresc să-l practice, se desprinde din nuvelele lui Jack London. Dar el cunoaște și alte aspecte ale sportivului din lumea burgheză „secretele", mașinațiile, afacerile murdare care se fac în numele acestui sport și pe spinarea unor tineri cinstiți, de către cercurile de afaceriști ale Americii capitaliste. Acest aspect stă de fapt la baza acestor nuvele sportive. Aspectul social al problemei l-a interesat în primul rînd pe Jack London, acest aspect fiind de altfel caracteristic pentru întreaga sa activitate literară.

Jack London descrie oameni, fapte și situații cu forța demascatoare a scriitorului care-și iubește poporul, care vede mîrșava nedreptate socială pe care o patronează statul capitalist-monopolist și simte batjocura la care a ajuns noțiunea de om în mîna atotputernică a diferitelor trusturi și „sindicate ale pariurilor"..

O adîncă dragoste și compătimire față de boxerii ajunși să fie obiecte de cîștiguri fabuloase, simți după lectura acestor minunate nuvele. In același timp o ură neîmpăcată te pătrunde față de gangsterii care în goana lor după dolari, comit cele mai murdare mîrșăvii.

Pentru tinerii noștri, sînt cu totul străine, sforțările murdare ale managerilor de box profesionist, după cum cu totul străine îi sînt și figurile unor boxeri (eroi ai lui Jack London) ca Pat-junior, Tom King, obiecte de cîștig pentru afaceriști ca Sam Stubeuer și alți pirați ai ringului.

Ii sînt străine pentru că aceste figuri la noi au încetat de mult să existe iar obiceiuri ca acelea de a „aranja" dinainte, rezultatul unui meci de box sînt proprii societății capitaliste.

Eroul nuvelei „Ultimul meci", Pat-Glendon-junior este un tînăr pe care părintele său, un fost strălucit boxer profesionist, l-a crescut complet izolat de societate, într-o regiune păduroasă sălbatică de munte. Dotat cu o forță excepțională, educat de „bătrînul Pat" în toate regulile cinstite ale boxului, el ajunge conform dorinței tatălui său, să boxeze pe cele mai mari ringuri ale Americii. Complet străin de cele ce se petrec în jurul său, el practică cu plăcere boxul, ferm convins că sportul lui drag este frumos și cinstit.

Contactul tot mai des însă, cu societatea și mai ales întîlnirea sa cu o tînără ziaristă, cinstită, îi deschide treptat-treptat ochii, cu toată prudența managerului său.

El constată cu durere şi indignare că a ajuns să fie obiect de afaceri ai unor bande de organizatori de partide.

Află că adversarii pe care i-ar fi putut învinge în interval de secunde — „trebuiau" învinşi în cutare şi cutare repriză a meciului, pentru ca fabuloase sume de bani să poată intra neapărat în buzunare tot dinainte cunoscute.

Demascarea pe care o face în cadrul ultimului său meci — pentru că va părăsi definitiv acest fel de box — este în fond demascarea pe care Jack London o face practicilor murdare a acelora care în America, în numele sportului, exploatează sute de tineri bine intenţionaţi şi sute de mii de cetăţeni care mai cred că sportul în lumea capitalistă ar fi o luptă cinstită în urma căreia cel mai bun va învinge.

★

Minunată este nuvela intitulată „Mexicanul", Filipo Rivera, copil al nimănui, necunoscut de nimeni, tăcut, ursuz, necomunicativ, ajuns în ghiarele celei mai negre mizerii, îşi pune cu hotărîre întreaga sa putere de muncă în slujba revoluţionarilor mexicani.

Era considerat la început spion al lui Diaz, unealtă a capitaliştilor trădători. Iată însă că revoluţionarii se găsesc la un moment dat în grea cumpănă. N-au arme suficiente pentru a începe lupta. Filipo Rivera, care între timp învăţase boxul, tenace, rezistent, dîrz îşi asigură tovarăşii că pot face pregătirile necesare, siguri fiind că avea banii trebuincioşi pentru plata armelor. El primeşte să boxeze cu un experimentat boxer profesionist. Mînat de o voinţă nestrămutată, conştient de dreptatea cauzei pentru care luptă, el cîştigă meciul — nu fără a întîmpina tot felul de tertipuri necinstite — dînd astfel un ajutor preţios tovarăşilor săi care luptau pentru a crea o soartă mai bună poporului său.

Ultima nuvelă intitulată „Pentru o bucată de carne", ne conduce în viaţa plină de zbucium a unui boxer profesionist, trecut de vîrsta tinereţii, cu familie, pentru care meseria de boxer de abia îi ajunge pentru a-şi aţîţa pofta de mîncare.

Era înaintea unui meci greu, hotărîtor pentru soarta viitoarelor sale zile. Cîştiga meciul: se putea sătura, îşi putea achita chiria, datoriile, putea aduce alimente familiei. Pierderea meciului i-ar fi prelungit foamea şi chinurile amare. Şi el, cu toate eforturile depuse, a pierdut. A pierdut pentru că înainte de meci n-a avut bucata de carne necesară pentru a-i da puteri înaintea unei lupte grele.

Nuvelele sportive ale lui Jack London sînt pătrunse de la un capăt la altul de dragostea faţă de om, de dragostea faţă de dreptate, de ură împotriva sistemului capitalist, jefuitor. Ele se citesc cu o deosebită plăcere şi încordare. Eroii îi îndrăgeşti şi-i simţi mereu prieteni dragi, apropiaţi.

De sigur Jack London n-a văzut căile de ieşire din această mocirlă. In cel mai bun caz el îşi determină eroii să părăsească indignaţi această meserie. Se întrevede însă că aceşti eroi exploataţi vor deveni luptători curajoşi pentru dreptate socială. Rivera de exemplu boxează şi ştie că trebuie să învingă neapărat pentru ca să triumfe revoluţia care va izbucni. El trebuie să cîştige lupta cu adversarul, pentru ca cei 5000 dolari pe care îi va primi să poată fi utilizaţi în folosul revoluţiei.

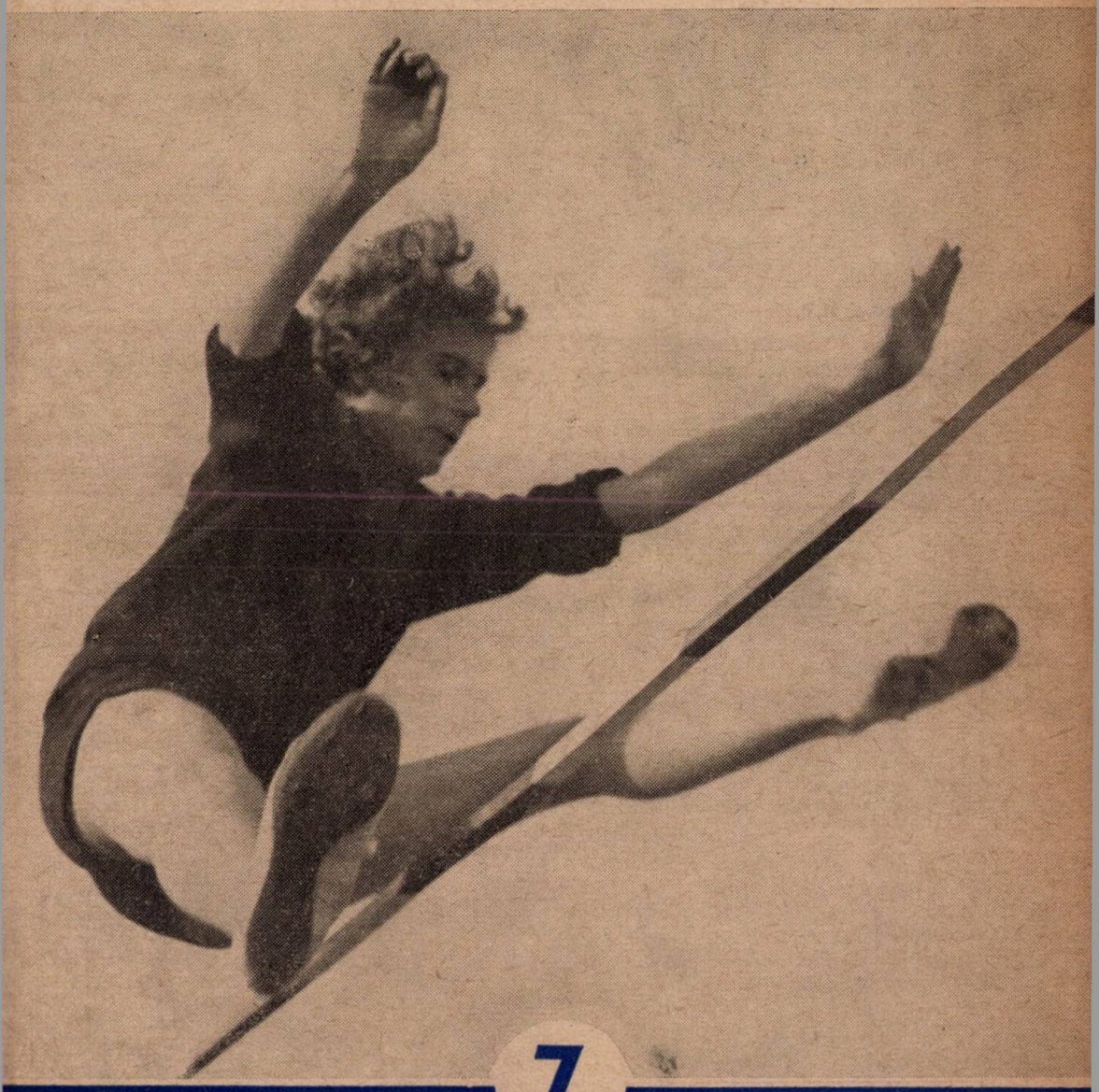
Minunată figură acest „prichindel misterios", mare patriot.

Ilustraţiile care însoţesc textul, operă a talentatului colectiv Dralco completează în mod fericit preţiosul volum de nuvele sportive de Jack London.

Nu acelaşi lucru îl putem spune despre copertă, care este pur şi simplu urîtă, neatractivă — fără nici un fel de valoare artistică, cu care nu se pot mîndri nici autorii nici editura.

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINISTRI



7

ANUL VII 1954

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

	Pag.
Turismul, sport al maselor largi populare	1
E. A. Babaeva Gimnastica în producţie	5
Dr. M. Georgescu Contribuţii la studiul calităţilor fizice	14
C. Iovănescu — antrenor Intîlnirea internaţională de atletism R. P. Romînă–Olanda	22
Conf. Dr. S. Rapoţescu şi lector Dr. S. Tărîţa Metoda standardelor la aprecierea dezvoltării fizice	29
A. Niculescu — antrenor Observaţii tehnice pe marginea jocului de fotbal R.P.U. — Anglia	49
Lector N. Murafa Tactica apărării în jocul de volei	54
Dr. V. Chişu Din activitatea Institutului de cercetări ştiinţifice al Comitetului pentru cultură fizică şi sport din R. P. Bulgaria	61
Carnet Cultural	63

Redacţia şi Administraţia:
Bucureşti
Str. Aristide Briand Nr. 21
— Tel. 6.29.60 —

Costul unui abonament pe an Lei 36

COPERTA NOASTRĂ

Fotografia noastră reprezintă pe Iolanda Balaş, maestru al sportului, care prin excelenta performanţă de 1,65 m, se afirmă ca una din cele mai bune săritoare în înălţime din lume.

Proletari din toate ţările, uniţi-vă !

CULTURA FIZICA ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL VII **APARE LUNAR** **Nr. 7 — 1954**

Turismul, sport al maselor largi populare

Foarte mulţi oameni ai muncii, tineri şi bătrîni, bărbaţi şi femei, care practică turismul şi mai ales aceia care nu-l practică şi-au pus întrebarea . este sau nu turismul un sport ? Intrebarea pare firească dacă ţinem seama că pentru a practica turismul — spre deosebire de alte sporturi — nu este necesar un teren anumit, cu dimensiuni obligatorii, că el nu are spectatori şi că — cu excepţia concursurilor de orientare care constituie forma cea mai avansată — turismul se practică fără nici un fel de regulament.

Şi totuşi turismul este un sport !

Este un sport pentru că el contribuie la dezvoltarea armonioasă a corpului, la întărirea calităţilor morale şi de voinţă necesare măririi productivităţii şi calităţii muncii, indiferent de ramura de activitate.

In cartea sa intitulată „Cultura fizică", I. A. Kreaciko, vorbeşte despre turism astfel : „Turismul în diferite condiţii atmosferice întăreşte organismul. Lungile deplasări pe jos, pe bicicletă, pe schiuri, etc., educă rezistenţa turiştilor. Viaţa în marşuri plină de întîmplări şi neprevăzut, somnul sub cerul liber, mişcările în aer curat şi înviorător, o activă şi interesantă petrecere a timpului, toate acestea acţionează binefăcător asupra sistemului nervos, îl fortifică, ajutîndu-l la înlăturarea oboselii, creînd o bună dispoziţie".

Dorinţa de a cunoaşte frumuseţile naturii patriei noastre îndeamnă pe tot mai mulţi oameni ai muncii să practice turismul. In orice parte a ţării ai trăi şi munci, împrejurimile bogate în locuri de odihnă, începînd de la vîrfurile înalte ale munţilor unde şi vara poţi găsi zăpadă, pînă la albastrul răcoros al mării, relieful patriei noastre oferă călătorului minunate şi pitoreşti privelişti.

Pretutindeni prin grija partidului şi guvernului nostru, turistul găseşte mijloace de călătorie şi posibilităţi de găzduire din cele mai bune.

Cită deosebire între actuala formă de manifestare a turismului şi aşazisul turism de pe timpul exploatării regimului burghezo-moşieresc. Pe atunci, boierii, bancherii, fabricanţii şi negustorii afirmau că turismul nu poate fi un sport al celor mulţi, el constituind doar un mijloc de plăcere rezervat celor puţini. Iată de ce pe bună dreptate turismul era numit de oamenii muncii „sportul plimbăreţilor".

Pînă în anul 1948 turismul era un privilegiu al celor puţini şi bogaţi, organizaţi în diferite societăţi de turism.

Situaţia a căpătat însă un alt aspect odată cu sosirea zilei de 11 iunie 1948, cînd, în acelaşi timp cu naţionalizarea principalelor mijloace de producţie s-a hotărît desfiinţarea tuturor societăţilor de turism şi trecerea patrimoniului lor în proprietatea statului.

La 9 martie 1949, prin Hotărîrea guvernului, patrimoniul şi atribuţiile Oficiului Naţional de Turism au trecut în sarcina Confederaţiei Generale a Muncii (astăzi Consiliul Central al Sindicatelor).

Cîteva luni mai tîrziu, la 26 iunie 1949, Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării şi dezvoltării continue a mişcării de cultură fizică şi sport situează turismul în sistemul educaţiei fizice şi a sportului.

In Hotărîre se arată că turismul este unul din sporturile care mobilizează sute şi mii de oameni ai muncii într-o activitate sănătoasă în aer liber, care are drept scop făurirea unor oameni puternici, rezistenţi, cu calităţi fizice şi intelectuale ridicate, pregătiţi pentru o muncă de înaltă productivitate şi pentru apărarea patriei.

Şi astfel, întocmai ca în U.R.S.S. de unde ne vin atîtea minunate exemple, turismul a devenit şi în ţara noastră unul din cele mai populare sporturi.

Nu e de mirare deci, că din anul 1948 pînă în anul 1953, numărul acelora care practică turismul a crescut de 80 de ori.

Acest exemplu reflectă clar deosebita dezvoltare pe care a cunoscut-o turismul în ţara noastră în ultimii ani.

Să vedem acum care sînt formele de practicare ale turismului.

Odată cu venirea primăverii pe tot întinsul patriei noastre încep aşa-numitele „petreceri cîmpeneşti" care constituie forma cea mai simplă ae manifestare a turismului.

Sarcina organizării acestor manifestări turistice cade în seama Consiliilor sindicale regionale care întocmesc un plan de acţiune ţinînd seama de centrele muncitoreşti, agricole şi culturale, după care organizează săptămînal petreceri pe tot timpul primăverii şi verii.

Pentru buna reuşită a acestor petreceri cîmpeneşti, trebuie să se ţină seama ca locul ales să fie situat la cel mult o oră de mers pe jos, să fie deservit de mijloace ieftine de transport (tramvai, autobus sau camioane), ca terenul să se afle în preajma unei păduri şi a unei ape curgătoare sau lac, avîndu-se grijă ca el să nu fie în apropierea şoselii.

De asemenea, trebuie să existe în apropiere surse de apă de băut şi posibilitatea unei adăpostiri în caz de ploaie.

In cadrul acestor petreceri se organizează un program cît mai variat şi mai atractiv cu manifestări artistice, culturale şi sportive.

O altă formă de practicare a turismului o constituie vizitarea muzeelor şi expoziţiilor. Ea are ca scop ridicarea nivelului de cultură generală al oamenilor muncii şi dezvoltarea patriotismului.

Organizarea vizitării muzeelor şi expoziţiilor cade în sarcina consiliilor sindicale regionale şi a birourilor de turism şi excursii care fac în acest scop o agitaţie largă în întreprinderi şi instituţii prin afişe, staţii de radioamplificare, colţul turistic, presă locală, arătîndu-se obiectivul ce urmează a fi vizitat, data şi locul întîlnirii.

Pentru ca totul să decurgă în ordine după ce colectivul de organizare a luat legătura cu direcţia muzeului, vizitarea începe succesiv în grupuri alcătuite dintr-o întreprindere sau instituţie.

După vizitare au loc recenzii.

Inafara muzeelor şi expoziţiilor se mai vizitează şi monumentele istorice din regiune ca : cetăţi, ruine, etc. Aceste vizite se fac cu sprijinul şi colaborarea S.R.S.C. care pune la dispoziţie cadre bine pregătite în vederea explicării celor văzute.

Depăşind limitele turismului local, cunoaştem o altă formă de turism : excursiile în grupuri cu trenul. Deoarece vizitarea unor locuri mai îndepărtate necesită transportul pe calea ferată, în scopul de a se încuraja excursiile în grupuri, C.F.R. a acordat importante reduceri la tariful de călători pe orice distanţe.

Pentru oamenii muncii care au îndrăgit turismul, concediul de odihnă constituie un bun prilej de a participa la excursii cu o durată mai lungă. Cel mai important obiectiv al acestor excursii îl constituie cunoaşterea regiunii respective, a reliefului, bogăţiilor solului şi subsolului, faunei şi florei, trecutului istoric, folclorului, precum şi a realizărilor poporului muncitor în lupta

pentru construirea socialismului. Aci este cazul să amintim de așa-zisele „excursii operative" cu itinerariul bine stabilit.

Dacă itinerariul trece prin ținuturi nelocuite problema dormitului se rezolvă prin corturi. Problema alimentației grupului se rezolvă ținînd seama de posibilitățile locale.

Excursiile pentru cunoașterea regiunii se mai pot organiza cu bicicleta, cu mașina sau acolo unde este posibil cu barca.

Pregătirea unei excursii pentru o mai lungă durată se face printr-un antrenament turistic special pentru obținerea rezistenței.

Antrenamentul constă din excursii, la început mai apropiate, mai scurte, apoi cu înnoptare, mărind distanța și greutatea bagajului.

In timpul excursiilor participanții învață să se orienteze pe teren după semne și cu busola. Excursiile de antrenament au loc indiferent de starea timpului. Ele sînt conduse de instructori cu experiență. In timpul excursiei se întocmește jurnalul și se fac fotografii care folosesc ca material de agitație și documentare pentru viitoarele excursii.

Cea mai dezvoltată formă de activitate turistică din țara noastră este concursul de orientare turistică, care are caracterul unei competiții deoarece se desfășoară după un regulament.

Organizarea unui concurs de orientare turistică cunoaște două etape : etapa I-a care se mai numește și etapa de pregătire și etapa a II-a care este etapa de desfășurare a concursului.

In prima etapă se execută concursuri de orientare, în care comisia de organizare are ca sarcini fixarea datei concursului, alegerea locului unde urmează să se desfășoare concursul, stabilirea gradului de dificultate, fixarea numărului de participanți (pe echipe), desemnarea comisiei de traseu și a comisiei de organizare și în sfîrșit fixarea datei cînd se va întocmi traseul pe teren.

Un prețios sprijin în activitatea turistică din țara noastră l-a constituit înființarea în anul 1953, de către Consiliul Central al Sindicatelor prin Direcția de turism și excursii, a unui Consiliu științific obștesc. Obiectivul principal al acestui consiliu, care constă în îmbogățirea conținutului științific al turismului, precum și în sprijinul efectiv dat de consiliu Direcției de turism și excursii, au determinat crearea de cercuri științifice pe lîngă Consiliile sindicale regionale, respectiv pe lîngă secțiile de turism și excursii.

In felul acesta s-a asigurat îmbinarea cercetărilor științifice cu activitatea turistică în diferite domenii ale științelor naturii : geografia, speologia (studierea peșterilor), geologia, etc.

Un cerc științific este alcătuit din trei pînă la șapte membri — după importanța și activitatea turistică a regiunii — care provin în mare majoritate din cadrele de învățămînt superior (profesori universitari, asistenți, etc.). De asemenea pe lîngă aceștia mai activează în cadrul cercurilor științifice și turiști cu experiență și cunoștințe temeinice în problemele turistice și în domeniul științelor naturale.

In cadrul acestor cercuri se organizează conferințe cu caracter turistico-științific urmate de proiecții de filme sau diapozitive. Un accent deosebit se pune pe organizarea practică a diferitelor teme de orientare și topografie. O strînsă legătură este ținută în permanență cu Consiliul științific de pe lîngă Direcția de turism și excursii.

Pentru a da turismului un caracter de activitate sportivă bazată pe metode științifice de antrenament, Consiliile sindicale regionale și asociațiile sportive, în colaborare cu birourile de turism și excursii, organizează în perioada de tranziție (începutul toamnei și sfîrșitul iernii) cursuri pregătitoare de turiști. Aici se predau elemente de cultură generală, noțiuni tehnico-turistice (așezarea unui bivuac, facerea unui foc, etc.), noțiuni de orientare (orientarea fără busolă, cunoașterea vremii după semne naturale, etc.) precum și un bogat material educativ.

Cu scopul de a se populariza şi mai mult turismul s-a folosit ca mijloc de agitaţie şi propagandă filmul turistic. Astfel, printre alte realizări cinematografice de acest gen un frumos succes a cunoscut filmul documentar „Masivul Făgăraş" care are ca temă o excursie în munţi.

Un fapt care a contribuit într-o foarte mare măsură la dezvoltarea activităţii turistice în patria noastră l-a constituit sprijinul dat de industria de larg consum, care a pus la dispoziţie în cantităţi suficiente şi de bună calitate materiale şi echipamentul necesar.

Aceste materiale la rîndul lor, au fost accesibile turiştilor fie în mod gratuit prin secţiile de turism ale colectivelor sportive, fie din comerţ.

Nu e de mirare deci că în asemenea condiţii de dezvoltare, turismul, sport care înfrumuseţează oamenilor viaţa, şi le dă noi puteri de muncă în luptă pentru construirea unei societăţi noi, a societăţii socialiste, capătă pe zi ce trece o tot mai mare popularitate.

Cunoscînd frumuseţile patriei noastre dragi, văzînd bogăţiile ei, constatînd măreţele realizări obţinute de oamenii muncii sub conducerea partidului, se cimentează şi mai tare dragostea de ţară şi creşte şi mai hotărîtă dorinţa de a lupta cu toate forţele pentru continua ei înflorire.

Gimnastica în producție [1])

E. A. BABAEVA
candidat în ştiinţe pedagogice

In societatea socialistă munca dă posibilitate de afirmare forţelor creatoare ale omului, îl dezvoltă multilateral şi ridică la înălţimi nemaivăzute nivelul lui cultural. Creşterea nivelului cultural şi tehnic al clasei muncitoare din U.R.S.S. creează condiţiile necesare pentru deplina dezvoltare fizică şi psihică a celor ce muncesc.

Hotărîrea Comitetului Central al Partidului Comunist al Uniunii Sovietice, din 27 decembrie 1948, asupra dezvoltării mişcării de cultură fizică de masă în Uniunea Sovietică şi creşterii măiestriei sportivilor sovietici, obligă Consiliul Central al Sindicatelor din Uniunea Sovietică şi comitetele centrale ale sindicatelor să ia măsuri pentru îmbunătăţirea muncii sportive şi de cultură fizică de masă din rîndurile muncitorilor, cadrelor de tehnicieni, ingineri şi funcţionarilor.

Unul din mijloacele de atragere a maselor la practicarea culturii fizice şi sportului, este gimnastica în producţie. Exerciţiile de gimnastică executate direct în procesul de producţie nu sînt complicate de vîrstă şi sex. Dar sarcina fundamentală a gimnasticii în producţie nu constă în aceasta.

Gimnastica în producţie trebuie să fie o verigă organică în sistemul de măsuri îndreptate spre creşterea productivităţii muncii şi îmbunătăţirea sănătăţii celor ce muncesc.

In anul 1930, Comitetul Executiv Central al U.R.S.S. a hotărît să includă cultura fizică în rîndul măsurilor pentru întărirea sănătăţii şi creşterea productivităţii muncii muncitorilor şi funcţionarilor. Pentru aceasta era necesar să se organizeze studierea ştiinţifică a metodelor de cultură fizică aplicate în procesele de producţie. De atunci gimnastica de producţie a început să fie aplicată, pe scară largă, în întreprinderile industriale.

Concomitent cu aceasta s-a desfăşurat şi munca de cercetări ştiinţifice în acest domeniu. In cursul unui şir de ani Institutul Central de Cercetări Ştiinţifice pentru Cultură Fizică, Institutul pentru Cultură Fizică „P. F. Leshaft" din Leningrad, Institutul de Cercetări Ştiinţifice pentru Cultură Fizică din Ucraina, şi multe laboratoare şi cabinete speciale, au studiat minuţios problemele gimnasticii în producţie.

Cercetările lui Krestovnikov, Koriakovski, Burdukov, Konov, Osipov şi ale altora au demonstrat că, în urma introducerii pauzelor de cultură

[1]) Articol apărut în revista „Teoria şi practica culturii fizice", nr. 10, 1953.

fizică, se îmbunătăţeşte sănătatea muncitorilor, creşte productivitatea muncii, scade rebutul de producţie şi numărul traumatismelor. Datele au fost obţinute din cercetările făcute la uzina electromecanică din Kaluga, la fabrica de cofetărie din Moscova „Octombrie Roşu", la fabrica de încălţăminte „Comuna din Paris'", la manufactura „Dzerjinski" din Trehgornîi, la fabrica de încălţăminte „Skorohod" din Leningrad şi altele.

Tot atît de eficace s-a dovedit şi o altă formă a gimnasticii în producţie, şi anume gimnastica înainte de începerea lucrului (introductivă). Astfel, la uzina „In memoria Revoluţiei din 1905", gimnastica introductivă a îndreptat curba productivităţii muncii muncitorilor stahanovişti la începutul zilei de lucru, reducînd perioada de acomodare la muncă şi contribuind la o rapidă adaptare la ritmul de muncă.

Totuşi, nu orice complex de exerciţii de gimnastică introductivă poate accelera „angrenarea" în muncă. Pe baza a numeroase cercetări s-a stabilit că tempoul exerciţiilor care încheie complexul gimnasticii introductive, trebuie să fie, în măsura posibilităţilor, cît mai apropiat de tempoul mişcărilor de muncă. Aceste exerciţii mobilizează dinainte atenţia, îndreptînd-o spre munca care urmează. Totodată s-a dovedit, prin numeroase cercetări, că în urma unei corecte organizări a gimnasticii zilnice în producţie creşte forţa muşchilor braţelor, se măreşte circumferinţa cutiei toracice şi spirometria, se îmbunătăţeşte ritmul respiraţiei.

La acele întreprinderi unde a fost organizată gimnastica în producţie (introductivă şi pauzele de cultură fizică), înşişi muncitorii au arătat că li s-a îmbunătăţit starea sănătăţii, că obosesc mai puţin, că li s-a mărit capacitatea de muncă şi, ca urmare a acestor fapte, a crescut productivitatea muncii.

O serie de cercetări arată că paralel cu modificările pozitive ale indicilor antropometrici şi fiziologici a scăzut considerabil şi numărul cazurilor de traumatisme de producţie.

Bazele ştiinţifice ale gimnasticii în producţie au fost puse de către eminentul fiziolog rus I. M. Secenov, care a pus pentru prima dată pe teren experimental problema odihnei active, foarte importantă din punct de vedere practic. Secenov a comparat de două ori, rezultatele a două forme de odihnă asupra unui braţ obosit: odihnă pasivă, exprimată prin repaus şi odihnă de aceeaşi durată, dar cu activitatea celuilalt braţ.

Făcînd această comparaţie, I. M. Secenov a obţinut un rezultat cu totul neaşteptat şi anume: munca efectuată de braţul drept obosit, după munca braţului stîng, se îmbunătăţea. Totodată, după odihnă mai îndelungată, dar neînsoţită de munca braţului stîng, starea de oboseală a braţului drept nu dispărea aproape de loc. Secenov a ajuns la concluzia că pricina creşterii temporare a capacităţii de muncă a braţului drept obosit era excitarea sistemului nervos, legată de munca braţului stîng. Aceste cercetări ale lui I. M. Secenov au o uriaşă însemnătate teoretică şi practică. Exerciţiile fizice în perioada odihnei se aplică astăzi atît în condiţiile muncii de producţie, cît şi în activitatea sportivă.

Savanţii sovietici, avînd ca bază în cercetările lor ideile lui I. M. Secenov, au acumulat multe fapte noi, care confirmă în general efortul pozitiv al odihnei active şi concretizează o serie de probleme referitoare

la acest domeniu. Ei au stabilit că efectul util al odihnei active este legat de ritmul ei cel mai potrivit. S-a arătat că gradul creșterii capacității de muncă după odihnă activă depinde de condițiile dezvoltării oboselii și de caracterul muncii principale, de intensitatea efortului și altele. S-a dovedit de asemenea că efectul odihnei active se dezvoltă aproape instantaneu și se caracterizează printr-o urmare de lungă durată. Odihna activă întrece cu mult efectul odihnei pasive, în cazul eforturilor statice. Efectul util al odihnei active se explică în primul rînd prin influența ei favorabilă asupra sistemului nervos.

In lumina învățăturii lui I. M. Secenov despre odihna activă, s-a cercetat influența exercițiilor prealabile asupra rezultatelor sportive. La halterofilii care în procesul de antrenament alternau munca brațelor (ridicarea halterei) cu munca picioarelor (îndoirea genunchilor cu haltera în mîini), după îndoirea genunchilor forța brațelor crește brusc și simțitor. In aceleași cazuri, cînd nu exista o asemenea alternare și efortul avea un caracter unilateral (numai brațele), forța musculară a brațelor scădea (Krestovnikov, Koriakina). Aceste exerciții contribuie de asemenea la creșterea considerabilă a vitezei alergării. Exercițiile prealabile, de scurtă durată, în ansamblul cărora intră mișcări de același fel cu alergarea, sînt mai eficace pentru alergarea pe 100 m decît exercițiile de lungă durată, constînd din mișcări care se aseamănă, prin caracterul lor, alergării (Gorkin).

In învățătura lui I. P. Pavlov noi găsim idei conducătoare, excepțional de prețioase și pentru problema gimnasticii în producție. I. P. Pavlov, care a stabilit legile activității nervoase superioare, a descoperit odată cu aceasta legile fiziologice ale trecerii de la o stare la alta, în ceea ce privește capacitatea de muncă. El a dat explicația mecanismului antrenamentului în formarea legăturilor temporare și a arătat ce însemnătate are pauza, odihna sau înlocuirea unei forme de activitate prin altă formă, în menținerea capacității de muncă la un nivel înalt.

Conform învățăturii lui Pavlov, sistemul reflexelor condiționate se formează treptat. Dacă acest sistem este turburat, este bine ca el să se restabilească nu dintr-odată, în întregime, ci treptat. Pavlov considera că acest fapt are o importanță uriașă pentru toate formele de activitate omenească, începînd cu cea intelectuală și terminînd cu cea fizică.

O însemnătate deosebită o au părerile exprimate de I. P. Pavlov asupra succesiunii acomodării în munca fizică. I. P. Pavlov spunea că orice muncă complicată, oricît de obișnuită ar fi ea nu trebuie începută niciodată cu repeziciune, ci în mod obligatoriu cu un oarecare caracter de gradare, adică treptat.

Liniei de cercetare a odihnei active trasată de I. M. Secenov și I. P. Pavlov i se alătură cercetările lui A. A. Uhtomski, despre acomodarea sistemului nervos central la însușirea ritmului.

Uhtomski a stabilit că pentru fiecare organ există un „ritm de muncă" care îi este propriu și a adus dovezi concludente în sprijinul posibilității însușirii ritmului de muncă sub influența unei munci prealabile, alese într-un mod anumit. Cu această ocazie, el a luat în considerație faptele care erau cunoscute și care se refereau la aplicarea gimnasticii în producție (Osipov și Babaeva).

Din punct de vedere psihologic şi pedagogic, odihna activă, în comparaţie cu cea pasivă, are de asemenea avantaje. Odihna activă uşurează trecerea de la un efort de muncă la altul, interesul faţă de muncă se menţine tot timpul la un nivel relativ stabil şi, în sfîrşit, elementele de variaţie, introduse de odihna activă, nu numai că nu turbură ritmul de muncă stabilit, dar contribuie în mod favorabil la menţinerea lui.

Problemele gimnasticii în producţie au fost studiate în special referitor la muncitorii adulţi. Cu toate acestea, aceste probleme nu sînt mai puţin actuale şi în ceea ce priveşte elevii din şcolile Ministerului Rezervelor de Muncă. Pe baza experienţei acumulate în aplicarea gimnasticii în producţie cu muncitorii adulţi, se putea presupune că gimnastica dinainte de începerea lucrului, just organizată, trebuie să dea în şcolile Ministerului Rezervelor de Muncă acelaşi efect pozitiv.

Această problemă a fost în mod special cercetată de noi, iar rezultatele sînt expuse mai jos.

Am plecat de la faptul că în şcolile Ministerului Rezervelor de Muncă înalta productivitate a muncii se obţine, înainte de toate, mulţumită muncii educative. Aceste şcoli educă pe viitorii constructori ai societăţii comuniste, tineri muncitori care capătă calificare într-o anumită specialitate. In consecinţă, eforturile pedagogice sînt îndreptate în primul rînd pentru educarea la elevi a unei atitudini socialiste faţă de muncă. Pe baza aceasta li se imprimă elevilor o anumită cultură a muncii. Ei sînt obişnuiţi cu spiritul de organizare, cu disciplina, cu exactitatea, ordinea, cu o atitudine conştientă şi plină de dragoste faţă de munca lor. Adolescentul este învăţat chiar de la început să aibă o atitudine atentă faţă de locul de muncă, faţă de unelte, să respecte cu stricteţe anumite reguli. O atenţie deosebită se acordă educaţiei spiritului de organizare în muncă. Unul din elementele lui cele mai importante este precizia ritmului de muncă şi priceperea de a intra în acest ritm fără întîrzieri inutile. Dacă este vorba de munca de lăcătuşerie, de deservire a maşinii-unealtă de muncă la banda rulantă — în toate aceste cazuri li se cere elevilor nu numai priceperea de a coordona corect mişcările lor, dar şi lucrul ritmic.

Scopul cercetării noastre a fost de a stabili conţinutul şi metodele desfăşurării gimnasticii înainte de începerea lucrului şi a pauzei de cultură fizică în şcoala profesională. Am plecat de la faptul că gimnastica înaintea lucrului trebuie să contribuie la pregătirea elevilor pentru munca ce urmează şi să creeze o corectă organizare a muncii, care uşurează trecerea de la starea dinainte de muncă la starea de muncă activă. Pauzele de cultură fizică trebuie de asemenea să aibă un efect înviorător asupra sistemului nervos central şi să servească ca o formă a odihnei active, care micşorează oboseala elevilor şi care, după recreaţie accelerează acomodarea în muncă. Trebuie să subliniem că pauzele de cultură fizică, ca formă a odihnei active, trebuie să se facă nu numai în timpul învăţării procesului de producţie, dar şi la lecţiile teoretice.

Munca experimentală a fost efectuată de noi la şcoala profesională nr. 61 din Moscova, în cursul anului şcolar 1948/1949. Această şcoală funcţionează la baza uzinei „Proletarul Roşu", are ateliere de producţie bine utilate pentru învăţămîntul de producţie, cadre cu experienţă, for-

mate din meșteri, și pregătește lăcătuși-sculeri calificați, lăcătuși monteri, strungari și frezori.

Pentru munca experimentală au fost alese două grupuri de lăcătuși-sculeri din primul an de învățămînt (elevii erau băieți în vîrstă de 14—15 ani). Aceștia au trecut, la intrarea în școala profesională, un examen medical minuțios și au fost declarați de comisia medicală ca sănătoși și apți pentru învățămîntul de producție. După datele de cercetare antropometrică, elevii grupelor de experiență se deosebeau prea puțin de elevii grupelor de control în ceea ce privește dezvoltarea fizică.

Pentru învățămîntul de producție, grupul se împărțea în două subgrupe (cîte 15 oameni în fiecare). In acest fel am cercetat în total 60 de oameni; dintre ei 30 au fost trecuți la subgrupele de experimentare (cîte 15 din fiecare grupă), iar 30 la subgrupele de control (de asemenea cîte 15 din fiecare grupă).

In cursul întregului an școlar, cercetările și observațiile asupra muncii elevilor s-au făcut în toate cele 4 subgrupe; gimnastica înainte de începerea lucrului și pauza de cultură fizică au fost organizate numai în cele două subgrupe de experiență. Elevii ambelor grupe au fost tot timpul sub observația a doi meșteri din învățămîntul de producție. Fiecare dintre ei conducea o subgrupă de experimentare și una de control. In acest fel învățămîntul de producție și toată educația elevilor din fiecare subgrupă de experimentare și de control era în mîinile unui singur pedagog, ceea ce avea o mare însemnătate pentru compararea rezultatelor obținute.

Metodele fundamentale de cercetare au fost observația pedagogică și experiența pedagogică. Planul de observație, elaborat cu minuțiozitate, dădea posibilitatea să se fixeze atenția tocmai asupra acelor laturi ale comportării elevilor, în care își găsește oglindirea caracterul stabil sau oscilarea tempoului de muncă, eforturile, concentrarea atenției și altele. Deosebit de minuțios s-au studiat mișcările de muncă ale elevilor, ordinea trecerii de la un tempo la altul și precizia mișcărilor. Afară de aceasta, din timp în timp, efectuam probe de muncă, cu ajutorul cărora stabileam în ce măsură gimnastica în producție (gimnastica dinaintea lucrului și pauza de cultură fizică) contribuie la dezvoltarea forței (prin apăsarea pilei) și rezistenței în munca elevilor.

Vorbind despre rezistența în muncă, am avut în vedere priceperea de a păstra un tempo de muncă stabil în decursul unui timp îndelungat (pînă la 30 minute). Aceste probe constau în pilirea piesei timp de 10 minute, în care caz productivitatea generală a muncii se stabilea prin diferența în greutate a piesei (în grame), înainte de pilirea ei și după aceasta.

Pentru înregistrarea obiectivă a muncii productive a elevilor, am folosit un aparat special, care permitea să se înregistreze cu suficientă precizie particularitățile tempoului muncii în timpul pilirii și eforturile musculare depuse cu această ocazie.

Caracterizările individuale ale elevilor din grupele de experimentare și control, întocmite la cererea noastră de către meșteri, ne-au servit ca material prețios pentru compararea elevilor ambelor grupe și, afară de aceasta, au dat posibilitatea de a fi studiat fiecare elev în decursul învățămîntului de producție.

Pentru a rezolva problema celui mai potrivit tempo al exerciţiilor care fac parte din gimnastica introductivă şi pauza de cultură fizică (mai ales cele din urmă), a fost efectuată o cercetare suplimentară, care prevedea următoarele 4 variante experimentale:

1. munca care nu a fost precedată de exerciţii prealabile;
2. munca care a fost precedată de exerciţii ce imitau mişcările de muncă şi într-un tempo cît mai avantajos (optim);
3. munca care a fost precedată de exerciţii ce imitau mişcările de muncă, într-un tempo încetinit;
4. munca care a fost precedată de exerciţii care imitau mişcările de muncă, într-un tempo accelerat.

Toate variantele indicate s-au studiat în procesul de pilire.

Inregistrarea tempoului de muncă şi eforturile elevilor se făceau cu ajutorul unei pile, cu un mîner dinamometric special (din tub de aluminiu). Înăuntrul mînerului era un ax mobil, pe care era înfăşurat un arc (a cărui rezistenţă fusese calculată dinainte în kilograme) şi un cauciuc, pe care apăsa axul în timpul lucrului cu pila. Cu ajutorul acestei transmisii pneumatice, munca elevului (supus experienţei) se înregistra pe banda de telegraf (pentru înregistrarea muncii a fost adaptat un aparat de telegrafie Morse).

In decursul întregii perioade de cercetare, am efectuat de două ori examinarea medicală antropometrică a tuturor elevilor din ambele grupe: prima examinare — înainte de începere, iar a doua — la sfîrşitul muncii experimentale.

Ca rezultat s-au obţinut următoarele date: chiar la începutul muncii, grupul experimental a dovedit o superioritate considerabilă în comparaţie cu cel de control. Toţi elevii grupului experimental munceau atît de închegat şi cu atîta spor, încît aproape nu se observau pauze, afară de cele provocate de necesitate. In acelaşi timp, la elevii grupului de control utilizarea timpului de muncă nu era deplină.

De asemenea s-au observat deosebiri şi în ceea ce priveşte perioada care precedă terminarea lucrului. Presupunerea noastră că grupul experimental trebuie să-şi păstreze într-un grad mai mare capacitatea de muncă spre sfîrşitul lucrului s-a confirmat.

Cercetarea a mai arătat că efectul gimnasticii în producţie este cu atît mai mare, cu cît este mai aproape de ea procesul de muncă asupra căruia trebuie să aibă influenţă. Urmările îndepărtate ale gimnasticii se manifestă în mod vizibil doar spre sfîrşitul zilei de lucru. Tocmai în această perioadă, deosebit de caracteristică, a muncii, elevii grupelor experimentale îi întreceau în mod evident pe elevii grupelor de control, în privinţa unei ţinute caracteristice, a stabilităţii ordinii în muncă şi a închegării colectivului.

Pe baza aceasta, sîntem în drept să tragem concluzia că gimnastica în producţie creează condiţii favorabile pentru mobilizarea capacităţii de muncă, în acele momente cînd se manifestă în mod deosebit influenţa oboselii. Noi am ajuns la concluzia că exerciţiile fizice în producţie îşi au sensul lor, numai în cazul cînd ele devin o parte tot atît de obişnuită a regimului zilei de muncă, ca şi toate celelalte elemente ale regimului corect de muncă.

Caracterizările de producție alcătuite de meșteri au arătat că elevii grupului experimental își însușeau mai repede un ritm de muncă mai eficace, decît elevii grupului de control. Faptul acesta se explică prin îmbunătățirea sănătății și a stării fizice, precum și prin rezistența crescută a celor care practicau gimnastica în producție. Aceasta se poate aprecia și pe baza stabilității unui tempo mai rapid în ziua de muncă.

Materialele experienței suplimentare au arătat că munca efectuată după mișcări prealabile, al căror tempo a fost mai rapid sau mai încet decît cel obișnuit, se deosebea în mod radical de munca efectuată după mișcări prealabile, al căror tempo era apropiat de cel obișnuit. După mișcări active și încete elevii nu puteau să treacă imediat la ritmul lor obișnuit. Atît mișcările prealabile rapide cît și cele încete influențau asupra muncii ulterioare.

După mișcările prealabile, executate într-un ritm apropiat de cel obișnuit, cel supus experienței intra repede în ritmul său obișnuit de muncă și aproape imediat începea să lucreze uniform. Munca fără exerciții prealabile se deosebea printr-o accentuată neuniformitate și printr-o perioadă considerabilă de acomodare la ritmul de muncă.

Chiar la cei supuși experienței s-a observat că exercițiile efectuate într-un ritm foarte rapid sau foarte lent îi îndepărtau de la ritmul de muncă obișnuit și măreau perioada de adaptare la muncă; în timp ce după mișcări prealabile executate într-un ritm apropiat de cel al muncii ce trebuia să urmeze și care semănau cu ritmul de muncă, al celor supuși experienței, perioada de adaptare la muncă se reducea considerabil și ei începeau dintr-odată să lucreze uniform.

Datele obținute au confirmat presupunerea noastră despre utilitatea de a termina complexele de gimnastică introductivă cu un exercițiu efectuat într-un ritm apropiat de cel de muncă. Exercițiile într-un ritm încetinit, la fel ca și cele într-un ritm accelerat, prelungesc perioada de adaptare la muncă, turbură orientarea de muncă și își lasă amprenta asupra muncii ulterioare. Ultimul, trebuie să fie un exercițiu de atenție și precizie a mișcărilor (uneori este potrivit să se dea exerciții care imită mișcările de muncă).

Comparînd datele cercetării antropometrice, am arătat creșterea tuturor indicilor de bază, atît în grupele experimentale, cît și în cele de control. Totuși, în grupele experimentale, unde elevii practicau regulat exercițiile fizice, indicele de spirometrie și de dinamometrie de mînă și de corp au crescut cu mult mai mult decît în grupele de control. Aceste creșteri, noi sîntem în drept a le considera ca o urmare a influenței gimnasticii în producție (care s-a făcut cu regularitate în decursul întregului an școlar) asupra elevilor grupurilor experimentale, deoarece celelalte condiții în grupele experimentale și de control erau identice.

Pe baza cercetărilor, considerăm posibil că se poate recomanda școlilor Ministerului Rezervelor de Muncă o anumită metodică a gimnasticii în producție.

Complexele de gimnastică înainte de începerea lucrului și din pauzele de cultură fizică trebuie să fie alcătuite din exerciții speciale și de dezvoltare generală. Exercițiile speciale trebuie alese în conformitate cu particulari-

tăţile respectivei forme de muncă ; ele trebuie executate într-un tempo apropiat de cel de muncă.

In complexele de gimnastică dinainte de începerea lucrului, se recomandă următoarea ordine a exerciţiilor :

a) alinierea, mers pe loc cu întoarceri, bătăi din palme (un exerciţiu) ;
b) sărituri, alergare pe loc, îndoiri ale genunchilor (un exerciţiu) ;
c) întinderi cu respiraţii adînci (un exerciţiu) ;
d) îndoire, rotare şi mişcări de balans al antebraţelor şi mîinilor (un exerciţiu) ;
e) aplecări şi răsuciri ale trunchiului (un exerciţiu sau două) ;
f) exerciţii de precizie a mişcărilor şi de atenţie (un exerciţiu).

Pentru complexele pauzelor de cultură fizică se recomandă să se respecte următoarea ordine a exerciţiilor :

a) întinderi cu respiraţie adîncă (un exerciţiu) ;
b) sărituri, alergare pe loc (un exerciţiu) ;
c) relaxarea muşchilor braţelor şi picioarelor (un exerciţiu) ;
d) îndoire, rotare şi mişcări de balans ale antebraţelor şi mîinilor (un exerciţiu) ;
e) aplecări şi răsuciri ale trunchiului (un exerciţiu sau două) ;
f) exerciţii de precizie a mişcărilor şi de atenţie (un exerciţiu).

CONCLUZII

1. In şcolile Ministerului Rezervelor de Muncă, gimnastica în producţie trebuie privită ca una din verigile sistemului educaţiei fizice a adolescenţilor.

Introducerea gimnasticii în producţie în şcolile Ministerului Rezervelor de Muncă este chemată să înfăptuiască anumite sarcini educative şi de întărire a sănătăţii şi totodată să contribuie la dezvoltarea deprinderilor de producţie şi la calificarea adolescenţilor, precum şi la menţinerea capacităţii lor de muncă, la un nivel stabil înalt.

2. Principiile şi metodele gimnasticii în producţie, atît pentru muncitorii adulţi, cît şi pentru elevii şcolilor Ministerului Rezervelor de Muncă se sprijină pe lucrările lui I. P. Pavlov. (Despre însemnătatea succesiunii în trecerea de la o muncă la alta, în lumina învăţăturii despre activitatea nervoasă superioară), I. M. Secenov (Despre odihna activă şi influenţa ei fiziologică asupra organismului) şi A. A. Uhtomski (Despre acomodarea sistemului nervos central la însuşirea ritmului de muncă).

3. Ca material iniţial pentru elaborarea metodicii gimnasticii în producţie pentru elevii şcolilor Ministerului Rezervelor de Muncă, trebuie să servească metodica gimnasticii în producţie, care se foloseşte cu muncitorii adulţi. Modificările în conţinutul şi organizarea gimnasticii în producţie pentru şcolile profesionale trebuie să se facă, plecîndu-se de la sarcinile concrete ale instruirii de producţie a elevilor, de la caracterul profesiunii, de la particularităţile de vîrstă ale adolescenţilor şi de la orientarea pedagogică determinată de ele.

4. Gimnastica în producţie, pentru elevii şcolilor Ministerului Rezervelor de Muncă se compune din gimnastica dinaintea începerii lucrului

(gimnastica introductivă) și pauza de cultură fizică, ținînd seama că cea din urmă trebuie să se efectueze și la lecțiile teoretice.

Gimnastica introductivă trebuie să se facă înainte de începerea lucrului, adică după așezarea în careu și pregătirea locurilor de muncă. Complexul mișcărilor de gimnastică trebuie să fie alcătuit din 6—7 exerciții, executate lîngă locurile de muncă, timp de 8—10 minute. Pauza de cultură fizică se face în a doua jumătate a zilei de lucru, cu $1^1/_2$—2 ore înainte de terminarea lucrului, cînd elevii simt o anumită oboseală. Complexul de mișcări trebuie să fie alcătuit aici din 5—6 exerciții (5—7 minute).

Dacă gimnastica înainte de începerea lucrului nu se face dintr-un motiv oarecare, atunci pauza de cultură fizică trebuie folosită de două ori: o dată spre sfîrșitul primei jumătăți a zilei de lucru și a doua oară cu 1½—2 ore înainte de terminarea lucrului. In cazurile cînd gimnastica se face înainte de începerea lucrului, este suficient ca pauza de cultură fizică să se efectueze numai o dată pe zi. Gimnastica înainte de începerea lucrului și pauza de cultură fizică trebuie să se facă sau direct lîngă locul de muncă, sau în aer liber, dacă deplasarea elevilor din atelier (clasă) pe terenul respectiv nu necesită mult timp.

Contribuții la studiul calităților fizice

Calitățile fizice ale jucătorilor de volei, dezvoltarea calităților fizice prin antrenament

Dr. **MIRON GEORGESCU**
Lector la I.C.F.
Antrenor al lotului R.P.R. de volei

Voleiul este un joc sportiv ale cărui reguli au fost stabilite la sfîrșitul veacului trecut.

Practicat la început de un număr restrîns de indivizi, voleiul avea caracterul unui joc recreativ. Răspîndindu-se încetul cu încetul, el a devenit cunoscut astăzi aproape în toate țările.

In Uniunea Sovietică și în țările de democrație populară acest joc a ajuns foarte popular. Voleiul modern se deosebește mult de „jocul recreativ" care se practica odinioară și se mai practică încă în multe țări din apusul și nordul Europei (Norvegia, Belgia, Olanda, Portugalia, etc.). Voleiul este astăzi un sport în care nu se pot dobîndi rezultate înalte decît în urma unei pregătiri metodice și îndelungate. Performanțele superioare pe plan internațional sînt condiționate de ridicarea la un înalt nivel a tehnicii și tacticii jucătorilor. Atingerea unui înalt nivel în tehnică și tactică nu este însă posibilă fără dezvoltarea neîncetată a calităților fizice și a celor morale și de voință.

Pregătirea jucătorilor de volei trebuie să pornească de la principiul interdependenței dintre pregătirea tehnică-tactică, cea fizică și cea morală și de voință. Acordarea importanței corespunzătoare fiecărui factor în parte și considerarea întregii pregătiri ca un tot unitar, asigură în volei, ca și în celelalte sporturi de altfel, ridicarea măiestriei sportive pe culmi cît mai înalte.

Prezentarea separată, în acest articol, a calităților fizice nu înseamnă deci ruperea legăturilor lor cu ceilalți factori ai antrenamentului.

SCURTĂ CARACTERIZARE A EFORTULUI IN JOCUL DE VOLEI

Jocul de volei se caracterizează prin eforturi intense de scurtă durată, între care se intercalează perioada de repaus complet (întreruperea jocului) sau eforturi cu intensitate redusă.

Complexul eforturi intense-repaus sau efort mai puțin intens nu are o repetare ciclică. Există faze de joc în care eforturile intense se repetă unul după altul, după cum există jocuri în care predomină pauzele sau eforturile cu intensitate mică. Pe măsură ce valoarea echipelor crește, predomină însă eforturile intense și se scurtează durata pauzelor sau a eforturilor mai puțin intense.

Acest gen de efort, specific voleiului, se repetă de foarte multe ori în timpul întîlnirii, deoarece durata jocului nu este limitată prin timp, ci prin numărul de puncte acumulate.

Invingătoare iese echipa care izbutește să totalizeze prima 15 puncte într-un set, iar cîștigătoarea întîlnirii devine aceea care învinge în trei seturi din cinci (în unele întîlniri cîștigă echipa învingătoare în două seturi din trei).

Datorită acestui lucru sînt frecvente jocurile a căror durată se prelungește mai mult de două ore.

Condițiilor grele de desfășurare ale unui joc între echipe de valoare nu le pot face față decît jucătorii care și-au ridicat viteza, forța, rezistența și îndemînarea la un înalt grad de dezvoltare.

Mișcările pe care le execută jucătorul de volei sînt în majoritatea lor

mișcări explozive. El trebuie să sară sau să lovească mingea cu toată forța, atunci cînd este în atac sau să se deplaseze și să se arunce la pămînt cu maximum de viteză, cînd este în apărare.

Intre aceste mișcări se intercalează momente de repaus, reprezentate de scurtele întreruperi ale jocului, ce survin după fiecare greșeală sau momente de activitate mai puțin intensă, reprezentată de pasele prin care se construiește atacul.

Sistemul nervos are un rol primordial în jocul de volei. Descărcările de influx nervos cerute de caracterul exploziv al mișcărilor, participarea permanentă la joc, alternarea scorului, etc. necesită un sistem nervos într-o perfectă stare de funcționare.

Jucătorii trebuie să fie tot timpul cu atenția încordată, pentru că atîta vreme cît mingea este în aer ei pot fi obligați în orice clipă să participe la joc.

Tensiunea nervoasă la care sînt supuși jucătorii de volei crește și mai mult în cazul cînd adversarul are un ritm de joc rapid și cu multe surprize tactice.

Comportarea inegală în cursul unei întîlniri (adeseori chiar în timpul unui set) se datorește tocmai imposibilității de a menține atenția încordată multă vreme.

Oboseala se manifestă la jucătorii de volei nu atît prin fenomene respiratorii și circulatorii, cît prin fenomene care arată că sistemul nervos nu mai poate face față efortului cerut de joc. Imposibilitatea de a se concentra micșorarea preciziei mișcărilor, scăderea vitezei de reacție, etc., apar mai înainte ca respirația sau fenomenele circulatorii să devină supărătoare.

Invingerea acestor stări necesită mari încordări de voință. Echipele care dau dovadă de înalte calități morale și de voință reușesc să depășească situații critice și să iasă învingătoare.

Rolul sistemului nervos central iese în evidență la volei mai mult decît în alte sporturi. Studierea activității nervoase superioare în general și a tipului de sistem nervos al fiecărui jucător în parte, este o necesitate primordială pentru toți antrenorii. Calitățile; morale și de voință, tehnice, tactice și fizice ale jucătorilor de volei nu trebuie considerate ca elemente izolate, ci ca factori interdependenți, a căror manifestare și dezvoltare este condiționată de activitatea sistemului nervos și în primul rînd a scoarței cerebrale.

CALITĂȚILE FIZICE ALE JUCĂTORULUI DE VOLEI

Practicarea voleiului de performanță necesită o serie de calități, a căror dezvoltare, la un grad cît mai înalt, constituie una din sarcinile principale ale procesului de antrenament.

Specializarea în volei nu trebuie să se facă decît după ce sportivul a dobîndit o bună *pregătire fizică generală*. Jucătorii lipsiți de această pregătire fizică de bază, chiar dacă au ajuns la un nivel tehnic ridicat, ating repede un plafon pe care nu mai pot să-l depășească.

Experiența ne-a arătat că mulți dintre vechii jucători de volei (Drăgulescu, Constantinescu, Nistor Nicolle, Demetrescu Marcela, etc.), care nu au urmat un program științific de pregătire, au fost depășiți în scurtă vreme de tineri cu o pregătire fizică făcută metodic.

O constatare similară se poate face și în ceea ce privește rezultatele obținute de echipa noastră reprezentativă, în competițiile internaționale. Aceste rezultate au fost pînă în ultimii ani necorespunzătoare față de condițiile de dezvoltare pe care le-a avut voleiul la noi în țară. In timp ce echipa noastră a progresat lent, alte țări au făcut progrese mult mai mari.

In ultimii ani, restructurîndu-se loturile reprezentative și schimbîndu-se concepția de pregătire a jucătorilor noștri, voleiul a făcut un adevărat salt de valoare, recîștigîndu-și locul fruntaș pe plan mondial.

Secretul progresului îl constituie tocmai acordarea unei atenții deosebite, pregătirii fizice a jucătorilor, care a permis ridicarea nivelului lor tehnic și tactic.

Pregătirea fizică generală e considerată ca o condiție de neînlocuit pentru atingerea performanțelor de mare valoare în volei.

Un jucător care nu are forţa, viteza, rezistenţa şi îndemînarea, dezvoltate la un grad înalt, sub forme cît mai diverse de manifestare, nu va putea să atingă niciodată indicii maximi de forţă, viteză, rezistenţă şi îndemînare, specifice voleiului, la care posibilităţile sale i-ar da dreptul să aspire.

Dezvoltarea forţei întregii musculaturi a corpului, a vitezii sub forme cît mai felurite de manifestare, a rezistenţei la eforturi de naturi şi intensităţi diferite, a îndemînării generale, precum şi a elementelor sale, mobilitatea articulară şi supleţea constituie prima sarcină a unei pregătiri fizice corect făcute.

Numai după asigurarea acestei baze se va putea trece la dezvoltarea calităţilor fizice specifice voleiului.

CALITĂŢILE FIZICE SPECIFICE VOLEIULUI

Fiecare dintre calităţile de bază are forme concrete de manifestare, specifice voleiului. Procesul de antrenament trebuie să urmărească atingerea de indici cît mai înalţi pentru toate aceste calităţi.

VITEZA

Viteza se manifestă în volei sub două forme : viteză de reacţie şi viteză de deplasare.

Viteza de reacţie, desemnată prin timpul ce se scurge de la producerea unei excitaţii şi pînă la efectuarea mişcării corespunzătoare, are o valoare foarte mare în volei. De ea depinde executarea la timp a mişcărilor necesare situaţiei concrete de joc.

In cadrul vitezei de reacţie noi înglobăm toate formele de răspuns la diferite situaţii neprevăzute, fie că este vorba de „intrare sub minge", pentru a efectua rapid un plonjon, fie că este vorba de efectuarea unei sărituri rapide, pentru a bloca atacul surprinzător al adversarului sau pentru a ataca pe neaşteptate.

Viteza de reacţie cuprinde timpul necesar influxului nervos pentru a străbate *circuitul nervos* — receptor — cale aferentă — centru nervos — cale eferentă, cît şi timpul necesar angrenării în lucru a *musculaturii efectorii.*

Prin urmare noi nu separăm cele două elemente, circuit nervos şi mişcare propriu-zisă, ci le considerăm împreună, global, pentru a desemna viteza de reacţie a jucătorilor de volei. Reacţia considerată ca răspuns la o excitaţie neprevăzută — minge, loc lăsat liber pe teren, etc. — cuprinde practic vorbind şi executarea mişcării şi nu numai producerea şi deplasarea influxului nervos. Din această cauză un jucător de volei nu are o bună viteză de reacţie, atîta vreme cît nu-şi dezvoltă în mod corespunzător şi viteza de angrenare în lucru a musculaturii efectorii.

Spre exemplu un jucător de volei nu va putea fi considerat ca avînd o viteză de reacţie satisfăcătoare, dacă, surprins pe picior greşit, sesizează situaţia, dar nu poate să-şi învingă inerţia corpului pentru a efectua mişcarea contrarie celei începute.

Analiza excitaţiei s-a făcut în mod corect. Influxul a pornit de la receptor şi s-a transmis la centru ; răspunsul a plecat pe calea aferentă şi a ajuns la efector, dar acesta nu a putut fi angrenat în lucru cu forţa necesară şi răspunsul nu a fost cel corespunzător.

De asemenea este nesatisfăcătoare viteza de reacţie a jucătorului care găsindu-se, spre exemplu, în poziţia de centru II (nr. 6) respinge printr-un plonjon mingea la adversarul de la plasă, îşi dă seama că trebuie să se ridice imediat pentru a dubla blocajul propriu, dar din lipsa forţei în musculatura picioarelor se ridică cu întîrziere. La fel se întîmplă cu jucătorul care trebuie să-şi deplaseze cu maximum de viteză un segment al corpului (în special mîna) sau corpul în întregime. Răspunsul adecvat se obţine prin participarea la timp şi cu forţa necesară a musculaturii efectorii.

Am insistat asupra acestor lucruri pentru că ele au o importanţă practică deosebită. Este greşit să se considere un jucător ca fiind lipsit de viteză de reacţie, „de nerv" şi ca atare inapt pentru volei, sub motiv că sistemul lui nervos reacţionează greu. Un antrenament judicios condus, are ca rezultat creşterea forţei

mușchilor și a vitezii de angrenare în lucru a acestora, fapt care îmbunătățește foarte mult viteza de reacție a respectivilor jucători. Noi am avut astfel de cazuri, în care jucătorii și-au ameliorat considerabil „reflexul", adică posibilitatea de a executa mișcările cerute de joc cu cea mai mare viteză.

Viteza de deplasare. Condițiile concrete de desfășurare a jocului pretinde adeseori deplasarea rapidă a unui jucător în diferite părți ale terenului. Formele de deplasare sînt diferite. Cea mai frecventă este alergarea obișnuită. Sînt însă dese și cazurile în care deplasarea se face prin sărituri laterale (la blocaj) sau prin „pași adăugați" (ca la baschet).

In toate aceste cazuri ceea ce trebuie dezvoltat în mod deosebit este *viteza de pornire* (startul) și de *oprire*. Jucătorul de volei nu are un spațiu prea mare de parcurs. Deplasarea lui se efectuează pe o distanță de cîțiva metri.

De multe ori jucătorul trebuie să se oprească brusc din deplasare, să se arunce la pămînt, să sară sau să se întoarcă cu cea mai mare viteză înapoi.

Viteza de deplasare a jucătorilor de volei nu este deci absolut identică cu aceea a alergătorului de viteză. Are o viteză de deplasare corespunzătoare numai sportivul care poate să învingă repede inerția corpului, adică să pornească și să se oprească cît mai repede, nu și cel care are nevoie de timp mai îndelungat pentru a schimba direcția sau a atinge viteza maximă de deplasare.

Deplasarea jucătorului de volei se obține prin pași sau sărituri mici, dar cu o mare frecvență. Potrivit concepției pavloviene, frecvența mișcărilor ciclice, pe care le execută sportivul în deplasarea sa, depinde de viteza cu care alternează, în aceleași celule ale scoarței cerebrale, procesele de excitație cu cele de inhibiție și în mușchi, contracțiile cu relaxarea (Krestovnikov).

In procesul de antrenament se va tinde deci la ameliorarea cît mai mare a frecvenței mișcărilor și la dezvoltarea vitezii de deplasare sub toate formele ei concrete de manifestare în volei. Este neindicat să se urmărească numai dezvoltarea vitezei de alergare, după cum e nepotrivit să se aprecieze viteza de deplasare a jucătorului de volei prin curse de 100 m, așa cum se face în atletism sau prin viteza maximă pe care o poate obține în alergarea lansată, după cum se recomandă în alte ramuri sportive.

Exercițiile care dezvoltă posibilitatea de învingere cît mai rapidă a inerției de repaus sau de mișcare a corpului sînt cele mai indicate pentru dezvoltarea vitezei de deplasare a jucătorului de volei.

In această categorie intră starturile, alergările pe distanțe scurte, alergările cu schimbări de direcție, ștafetele simple și combinate, săriturile repetate cu viteză mare, etc.

Exercițiile utilizate pot și este recomandabil să îmbrace forme cît mai diverse. Antrenorul nu trebuie să uite însă două lucruri : alergarea să se efectueze cu o pornire și o oprire rapidă (învingerea inerției în timp scurt), iar forma pe care o iau exercițiile să fie cît mai asemănătoare cu situațiile concrete de joc. Deci alergărilor obișnuite, deplasărilor prin sărituri laterale și celor prin pași adăugați să li se acorde o atenție deosebită. E foarte indicat ca, paralel cu dezvoltarea separată a formelor de deplasare, să se utilizeze exerciții care să cuprindă acțiuni întîlnite în timpul jocului. De exemplu : deplasarea înainte prin pași adăugați, întoarcere în sens invers și alergare cu viteză maximă, cum se întîmplă în cazul cînd te aștepți ca adversarul să tragă și el „pune" mingea în fundul terenului ; deplasare spre stînga prin sărituri laterale, schimbarea deplasării spre dreapta, săritură înaltă, așa cum se întîmplă cînd jucătorul care e pe locul nr. 2 (linia I la plasă în dreapta) se deplasează să blocheze adversarul așezat la centrul plasei (pe locul nr. 3) și acesta pasează partenerului său, de pe nr. 4 (linia I la plasă în stînga), etc.

Acestea sînt numai două exemple. Antrenorul poate face oricît de numeroase combinații asemănătoare, alegînd exercițiile și gradîndu-le în funcție de pregătirea sportivilor și de scopurile pe care le urmărește.

Forţa îmbracă forme de manifestare diverse în volei. Principalele manifestări le constituie *forţa de săritură şi forţa de lovire* a mingii.

Şi într-un caz şi în celălalt este vorba de un proces fiziologic similar, care se petrece însă la grupe de muşchi deosebite.

Jucătorul de volei trebuie să-şi contracte într-un timp extrem de scurt un număr mare de unităţi neuro-musculare pentru a fi capabil să desfăşoare forţa explozivă necesară unei sărituri cît mai înalte şi imprimării unei viteze cît mai mare de deplasare mingii pe care o loveşte.

Desfăşurarea de forţă maximă în minimum de timp mai este desemnată şi cu termenul de *detentă*. Acest proces se petrece atît la muşchii picioarelor în momentul săriturii, cît şi la musculatura braţelor şi a trunchiului în clipa loviriі mingii. El necesită o musculatură bine dezvoltată dar şi o mare viteză de angrenare în lucru a masei musculare.

Forma de manifestare a forţei în volei nu depinde deci numai de suprafaţa de secţiune a muşchiului, ci şi de viteza cu care intră în contracţie muşchiul respectiv.

Aşa se explică de ce indivizii cu masă musculară bine dezvoltată pot să apară ca lipsiţi de forţa specifică voleiului, iar jucători cu musculatură mai puţin impresionantă să posede o bună forţă de săritură şi o forţă de lovire corespunzătoare.

In primul caz, deşi există substratul anatomic necesar producerii forţei (masa musculară), lipseşte factorul funcţional al declanşării forţei explozive (viteza de angrenare în lucru a unui număr mare de unităţi neuro-musculare).

In cazul al doilea se compensează lipsa unei mase musculare mari prin participarea simultană a numeroase unităţi neuro-musculare la acţiune, fapt care produce o forţă explozivă suficientă unei sărituri înalte sau unei lovituri puternice de atac.

In antrenamentul special al jucătorului de volei va trebui să se urmărească întotdeauna dezvoltarea forţei sub formă de forţă explozivă. In cazul cînd individul posedă o masă musculară corespunzătoare, accentul va cădea pe dezvoltarea vitezii, iar cînd musculatura este insuficientă se va urmări dezvoltarea masei musculare.

Forţa explozivă este calitatea specifică cea mai importantă a jucătorului de volei. De aceea dezvoltarea ei trebuie să fie una din sarcinile de bază ale antrenamentului. Fără o forţă explozivă dusă la un nivel înalt nu se poate face faţă condiţiilor de joc din voleiul modern.

Viteza de reacţie şi viteza de deplasare, specifice voleiului, nu pot să atingă nici ele indici superiori decît dacă individul este capabil să desfăşoare într-o fracţiune de timp o mare cantitate de forţă.

Invingerea rapidă a inerţiei de repaus sau de mişcare a corpului, în întregime sau a diferitelor lui segmente, cît şi imprimarea unei mari viteze de deplasare a mingii sînt cerinţe de fiecare moment ale jocului. Ele nu pot fi îndeplinite decît de jucătorii care pot să producă o forţă explozivă corespunzătoare, adică de aceia care, în urma antrenamentului, şi-au dezvoltat masa musculară, ameliorîndu-şi viteza de angrenare în lucru.

Pentru dezvoltarea forţei explozive, cele mai indicate exerciţii sînt acelea care folosesc mişcările cu îngreunare.

In cazul cînd se urmăreşte dezvoltarea masei musculare, se vor utiliza greutăţi mari. Dacă însă vrem să dezvoltăm viteza, se utilizează greutăţi mici, mişcările urmînd a fi executate cu viteză foarte mare.

Greutăţile medii dezvoltă şi forţa şi viteza. Ele vor fi întrebuinţate de către jucătorii care posedă o masă musculară şi o viteză de angrenare în lucru mulţumitoare, în scopul perfecţionării acestor calităţi.

REZISTENŢA

Efortul desfăşurat în timpul jocului nu este uniform, nici ca durată nici ca intensitate. Există momente de efort intens după care urmează scurte perioade de întrerupere a jocului. Se pot ivi însă situaţii în care fazele să se succeadă neîntrerupt şi cu mare intensitate o perioadă mai lungă de timp. Aşa se întîmplă cînd se

întîlnesc două echipe de forțe egale, care și-au ridicat jocul de atac și de apărare la o înaltă măiestrie. In aceste cazuri mingea rămîne în joc mai multă vreme și jucătorii sînt obligați să execute neîntrerupt mișcări rapide (sărituri, plonjoane, deplasări), timp de cîteva zeci de secunde. Repetarea în timpul unui set a unor astfel de eforturi necesită o rezistență foarte mare din partea organismului.

Lipsită de ea calitatea jocului scade. Jucătorii nu mai pot să oprească atacul adversarilor și comit greșeli numeroase (pase neprecise, ținute, duble, lovituri de atac fără eficacitate sau executate greșit, etc).

In antrenamentul specific trebuie să se țină seama de acest lucru. După ce jucătorul a dobîndit rezistența generală, se va insista asupra rezistenței specifice. Organismul jucătorului de volei trebuie să reziste la eforturi care nu au o desfășurare uniformă. Exercițiile alese vor fi compuse din mișcări executate cu maximum de viteză și forță, iar între ele să se intercaleze pauze scurte.

Este greșit să se creadă că un jucător, care a dobîndit rezistență la eforturi îndelungate, dar cu intensitate mică și în ritm uniform de desfășurare, este pregătit în mod corespunzător și în ceea ce privește rezistența pentru volei.

Din acest punct de vedere starturile, diferitele jocuri dinamice, ștafetele, săriturile sînt mult mai folositoare pentru dezvoltarea rezistenței specifice, decît alergările pe distanțe lungi sau crosurile.

In general trebuie să se prefere mișcările cu caracter exploziv. Ele măresc rezistența celulelor nervoase și ale fibrelor musculare (unitățile neuro-musculare) angrenate în lucru și creează reflexele condiționate necesare coordonării celorlalte funcțiuni în timpul efortului.

Și în ceea ce privește rezistența specifică rămîne valabilă recomandarea de a se alege exerciții cît mai asemănătoare efortului din timpul jocului. Un exercițiu foarte folositor, care poate fi utilizat cu mult succes mai ales pentru mărirea rezistenței la eforturi susținute, constă din executarea diferitelor acțiuni din joc (fără minge) cu viteză maximă. Jucătorii fac un fel de „volei cu umbra" executînd mișcările mai frecvente fiecărui post de pe teren (a jucătorilor nr. 1, 2, 3, etc.) în funcție de situațiile tactice imaginate de ei (deplasări specifice, plonjoane, sărituri pentru blocaj, lovituri de atac, etc.). Antrenorul dă semnalul de începere și terminare a jocului supraveghind pe sportivi ca să lucreze neîntrerupt și dînd explicații ca mișcările să fie cît mai variate și corect executate.

Durata exercițiului, mică la început (efortul e intens) poate fi prelungită la 1—2 min. In cazul sportivilor foarte bine pregătiți, cînd se urmăresc anumite sarcini speciale, se poate depăși acest timp.

Este evident că cea mai bună metodă pentru dezvoltarea rezistenței specifice rămîne practicarea jocului în sine. Efortul specific, repetat de mai multe ori, duce la formarea și întărirea reflexelor condiționate, care dau posibilitatea menținerii unui ritm de joc ridicat în tot timpul unei partide, Pentru jocurile de antrenament se vor fixa sarcini anumite în ceea ce privește ritmul de joc. Este indicat ca în afară de sarcinile generale să se fixeze *în timpul jocului* și anumite sarcini speciale suplimentare. De exemplu : „din acest moment adversarul nu trebuie să mai facă nici un punct pînă nu egalăm" sau „orice minge care va cădea în terenul nostru trebuie să fie în prealabil atinsă de un jucător".

In felul acesta se dezvoltă puterea de concentrare și se obține un ritm de joc mai susținut. In același scop se pot utiliza cu mult folos jocurile cu handicap.

Pentru dezvoltarea rezistenței specifice o importanță esențială o are ridicarea la un înalt nivel a calităților morale și de voință. Acestea nu se dezvoltă însă numai prin explicații sau, cum se face adeseori, prelucrînd această problemă în ședințe speciale. Sportivii trebuie să fie puși cît mai frecvent în situații a căror rezolvare necesită deosebită dîrzenie, voință, curaj, etc.

Rezolvarea acestor situații trebuie cerută și obținută în orice caz de către sportiv, chiar dacă lui i s-ar părea că „nu mai poate". Convor-

birile şi şedinţele în care se discută apoi problema calităţilor morale şi de voinţă trebuie să se bazeze tocmai pe astfel de exemple, trăite şi simţite de sportivii respectivi. Este evident că generalizările şi utilizarea experienţei altora vor fi înţelese şi însuşite mult mai uşor, procedîndu-se în felul acesta.

Invăţătura marelui fiziolog I. P. Pavlov ne este de mare ajutor în această privinţă. El a arătat în numeroase ocazii că cuvintele sînt numai semnale secundare ale realităţii. Idealiştii fac greşeala că „operînd numai cu cuvinte ar vrea, fără să aibă vreo legătură cu realitatea, să deducă şi să afle totul din cuvinte şi să orienteze pe această bază viaţa lor personală şi a celorlalţi" (I. P. Pavlov — Experienţa a douăzeci de ani... pag. 616, ed. Acad. R.P.R.).

In altă parte Pavlov expune şi mai clar necesitatea utilizării ambelor sisteme de semnalizare.

„Al doilea sistem de semnalizare, capătă valoare prin intermediul primului sistem de semnalizare şi în legătură cu el, iar dacă este rupt de primul sistem de semnalizare, atunci totul se reduce la o simplă pălăvrăgeală. Prin urmare omul normal... se va folosi de al doilea sistem de semnalizare, în mod eficace, numai atît timp cît el este conjugat constant şi corect cu primul sistem de semnalizare, adică cu călăuza cea mai apropiată a realităţii". (I. P. Pavlov — Reuniunile de miercuri, vol. II., pag. 318. Citat din A. T. PSONIK — Scoarţa cerebrală şi funcţia receptorie a organismului, ed. de Stat 1954).

Utilizarea numai a explicaţiilor (al doilea sistem de semnalizare) sau numai a eforturilor fără explicaţii (primul sistem de semnalizare) este în contrazicere cu principiile fiziologice ce determină comportarea omului şi ca atare nerecomandabile. Numai folosirea judicioasă a ambelor metode duce la dezvoltarea calităţilor morale şi de voinţă şi prin aceasta la obţinerea unei mari rezistenţe specifice în volei.

ÎNDEMÎNAREA

Potrivit regulamentului, o echipă, pentru a cîştiga un punct sau serviciul, trebuie să treacă mingea în terenul advers din cel mult trei lovituri şi în aşa fel, încît să nu mai poată fi retrimisă înapoi.

Lucrul acesta nu este uşor, deoarece jucătorul nu poate reţine mingea nici un moment (primirea şi respingerea mingii trebuie făcută în aceeaşi clipă), iar adversarul se apără trimiţînd mingi cît mai diferite şi căutînd să micşoreze posibilitatea unui atac decisiv prin organizarea blocajului şi plasarea judicioasă a jucătorilor pe teren.

In afară de aceasta, situaţiile sînt mereu altele, în volei, neputîndu-se vorbi de repetarea stereotipă a aceloraşi mişcări, aşa cum se întîmplă de exemplu în atletism.

Pentru rezolvarea sarcinilor jocului, jucătorul de volei are la dispoziţie un timp extrem de scurt. Sînt situaţii în care în cîteva fracţiuni de secundă el trebuie să găsească rezolvarea tactică şi tehnică a unei situaţii şi imediat după aceea să se găsească în faţa altei probleme cu totul diferită.

Va trece cu succes peste dificultăţi numai jucătorul care şi-a ridicat îndemînarea la un nivel foarte înalt.

In antrenament se va crea la început o bază solidă a îndemînării generale. Jucătorul trebuie să fie stăpîn pe corpul său în orice situaţie şi mediu s-ar găsi. In afară de un bagaj enorm de deprinderi cît mai diverse, mai este necesar ca prin muncă stăruitoare să se dobîndească o mare mobilitate a tuturor articulaţiilor şi în special a coloanei vertebrale.

Adăugîndu-se obişnuinţa de a se lucra cît mai relaxat, printr-o mare coordonare a contracţiilor musculare, sportivul dobîndeşte o supleţe remarcabilă.

Cele mai indicate mijloace pentru obţinerea îndemînării generale sînt exerciţiile de gimnastică (în special gimnastica acrobatică) şi practicarea cît mai multor sporturi complimentare (schiul, atletismul şi baschetul sînt cele mai recomandabile).

Pe o astfel de bază se poate clădi uşor şi rapid îndemînarea specifică voleiului.

Deprinderile motrice caracteristice, care constituie îndemînarea propriuzisă a jucătorului de volei nu îl vor face însă îndemînatic, decît dacă ele

se vor forma numai în condiții concrete de joc. Adeseori se face greșeala de a se executa la antrenamente diferitele deprinderi rupte de realitatea concretă a jocului. Se repetă de nenumărate ori pasele, loviturile de atac, serviciile, etc., fără ca jucătorul să se găsească în condiții de joc care să urmărească atingerea unui scop tactic, așa cum se întîmplă întotdeauna pe teren.

Din această cauză, mulți dintre jucători execută corect deprinderile atunci cînd se găsesc în situațiile de la antrenament, dar fac greșeli numeroase în timpul jocului.

Deoarece desfășurarea jocului se face în condiții mereu schimbătoare, deprinderile trebuie să se formeze ținîndu-se seama de aceste considerente.

Nu se va urmări deci formarea unui stereotip rigid, ci trebuie să se dezvolte la un grad cît mai înalt plasticitatea scoarței cerebrale. Se creează astfel posibilitatea ruperii stereotipurilor vechi și din frînturile obținute să se poată alcătui o mișcare nouă, conformă cu condițiile momentane în care se găsește jucătorul.

La antrenamente de exemplu, nu se vor executa loviturile de atac numai cu un singur fel de pasă, ci va trebui să se obișnuiască jucătorul să lovească mingea și în pase înalte și în pase joase, și aproape și departe de plasă, cu elan scurt sau lung, cu și fără blocaj, etc., adică așa cum se întîmplă în timpul jocului. La fel trebuie să se procedeze cu toate elementele tehnice.

Un rol important în obținerea îndemînării specifice voleiului îl are *gîndirea tactică*. Jucătorul are un timp extrem de scurt la îndemînă, în care să aprecieze situația sa, a partenerilor și a adversarilor și în funcție de aceștia să se deplaseze și să trimită mingea în locul cel mai indicat.

Antrenorul nu va urmări imprimarea unei rezolvări șablonizate a situațiilor, pentru că aceste situații nu pot fi prevăzute și exersate exact în forma sub care se vor desfășura. Jucătorul trebuie să fie bine lămurit asupra principiilor tactice și a mijloacelor celor mai potrivite pentru rezolvarea corectă a situațiilor.

In joc i se va cere să aplice în mod creator indicațiile date. A răspunde în mod stereotip (ca la antrenament), în situațiile diferite care s-au ivit pe teren, este o greșeală care denotă o gîndire tactică insuficientă.

La baza gîndirii tactice stă cel de al doilea sistem de semnalizare (vorbirea) care trebuie să aibă o largă utilizare în timpul antrenamentelor. Explicarea amănunțită a ceea ce s-a făcut, analizarea motivelor, compararea acțiunii efectuate cu aceea care trebuia să fie efectuată, constituie unul dintre mijloacele cele mai eficace pentru dezvoltarea gîndirii tactice și prin aceasta a îndemînării jucătorului de volei.

Jucătorul nu va fi cu adevărat îndemînatic decît atunci cînd acționează tot timpul conștient. Participarea permanentă la joc, atît cu gîndire cît și cu mișcare pe teren, este o deprindere care trebuie formată ca și celelalte deprinderi.

Se vor automatiza deci numai anumite componente motrice ale elementelor tehnice, sensul și rezolvarea lor tactică trebuind să rămînă permanent conștiente.

Obișnuind pe jucători să gîndească mereu, se poate ajunge la această posibilitate. Nu trebuie să se uite niciodată că comportarea omului este determinată, în cele din urmă, de către cel de al doilea sistem de semnalizare. Gîndirea tactică constituie deci elementul predominant în dobîndirea îndemînării jucătorului de volei. Este de la sine înțeles că acest lucru rămîne valabil numai dacă individul respectiv și-a perfecționat deprinderile tehnice în condiții cît mai diverse și și-a dezvoltat calitățile fizice în așa fel, încît să poată da rezolvare motrică corespunzătoare acțiunii respective.

Interdependența dintre diferiții factori ai antrenamentului iese în evidență, în mod izbitor, atunci cînd ne referim la îndemînarea specifică a unui jucător de volei. Nu va putea fi considerat ca îndemînatic, deci ca un bun jucător de volei, decît acela care, ținînd seama de acest lucru, acordă în conținutul pregătirii sale o atenție deosebită fiecărui factor.

Intîlnirea internațională de atletism R. P. Romînă — Olanda

C. IOVĂNESCU
antrenor de stat la atletism

Prima întîlnire internațională de atletism susținută în acest an de reprezentativa noastră s-a disputat în zilele de 19—20 iunie pe Stadionul Republicii din București. Ea a luat sfîrșit cu victoria atleților noștri care au totalizat 171 puncte, față de cele 158 realizate de olandezi.

Intîlnirea a fost foarte disputată iar victoria nu a devenit sigură decît în ziua a doua de concurs cînd atletele noastre de la aruncarea greutății și 800 m plat și-au întrecut cu siguranță adversarele.

Această întrecere internațională trebuie analizată și discutată în mod deosebit pentru că ea deschide seria întrecerilor atletice internaționale ale anului și contribuie la controlarea pregătirii atleților noștri și la studierea numeroaselor elemente de tehnică și tactică.

Pe baza calculelor făcute de antrenorii noștri, înainte de concurs — analizînd cele mai bune rezultate obținute în acest an de atleții celor două reprezentative — se sconta un avantaj de aproximativ 20 de puncte în favoarea noastră, în probele masculine; în probele feminine atletele olandeze se prezentau superioare cu 10—12 puncte. Rezultatele de pe teren au dovedit însă, că reprezentativa feminină a Olandei, care se bazează pe unele atlete excepționale ca F. Blankers-Koen, B. Brouwer, V. Lust etc., n-a putut să-și concretizeze superioritatea decît într-o mică măsură deși aceste atlete au obținut pe pista Stadionului Republicii cele mai bune rezultate din acest sezon. Diferența de 4 puncte în favoarea olandezelor — atunci cînd din formația noastră a lipsit E. Treybal — a dovedit că reprezentativa noastră completă, poate face față cu succes celor mai puternice reprezentative feminine de atletism din Europa.

Atleții noștri în schimb, nu au putut concretiza cu totul avantajul scontat. Ei au cîștigat cu 17 puncte diferență față de cele aproximativ 20 la care ne așteptam. Aceasta se datorește faptului că unii dintre ei (Al. Merică, Z. Dragomir, L. Marks) stăpîniți de o emoție inexplicabilă față de rutina lor, s-au comportat sub așteptări.

Unele performanțe obținute în această întîlnire au fost de valoare ridicată ca de exemplu: Ion Söter 2,01 m și Iolanda Balaș 1,64 m la înălțime, Lia Manoliu 42,93 m la disc, Gr. Cojocaru 9:57,0 la 3000 m obstacole, Ilie Savel 53,0 s la 400 m garduri, C. Spiridon 56,59 m la ciocan, Melania Velicu 12,47 m la greutate, Sanda Grosu 5,53 m la lungime, Andrei Demeter 67,29 m la suliță, Dinu Cristea cîștigător la 5000 și 10000 m. Alte rezultate însă au fost sub posibilitățile reale ale atleților. Acestea din urmă se datoresc în parte vîntului puternic din prima zi, pistei desfundate de ploaia căzută în ziua a doua și în special faptului că din cei 53 componenți ai lotului 25 erau în plină perioadă de examene.

Alții însă n-au concurat satisfăcător față de pregătirea și valoarea lor fiind lipsiți de voință și de dorința de a obține cele mai bune performanțe. Insfîrșit, unii s-au lăsat intimidați de valoarea adversarilor.

Pentru a analiza în general modul de comportare al atleților noștri și pentru a trage concluzii folositoare, vom comenta pe rînd probele acestei întîlniri.

BĂRBAȚI

100 m, 200 m și 4×100 m. Olandezii au cîștigat aceste probe datorită celor doi atleți: Th. Saat și A. van Hardeveld. Ștafeta le-a revenit mai ales datorită slabei comportări a atletului romîn L. Marks.

400 m și 4×400 m. Infrîngerea lui I. Savel la 400 m de către H. de Kroon, un atlet de certă valoare, ilustrează în bună parte tactica greșită pe care reprezentantul nostru a aplicat-o în această cursă. Alergînd primii 200 m într-un tempo scăzut — deși era favorizat de vîntul ce bătea din spate — era normal să nu mai poată recupera pe ultimii 200 m — cînd vîntul bătea puternic din față — prețioasele zecimi de secundă pierdute în prima parte a cursei.

Ștafeta n-a dat randament deoarece în prezent sprintul prelungit din țara noastră lasă de dorit. Cu excepția lui I. Savel, ceilalți concurenți sînt de o valoare mediocră. De altfel, atît timp cît sprintul nostru numără puțini atleți de valoare, e normal ca și în sprintul prelungit performanțele să fie slabe. Pe de altă parte nici atleții care concurează în aceste probe nu progresează în măsura așteptărilor (de exemplu Traian Sudrigean).

800 m și 1500 m. Tot ca o consecință a lipsei de vitezişti apare și calitatea inferioară a semifondului nostru. Probele de semifond trebuie abordate de elemente cu viteză ridicată, întrucît performanțele ce se obțin în prezent în atletismul european cer celor ce aleargă 800 și 1500 m o viteză de 10,8—11,4 s pe 100 m. Semifondiștii noștri, cu excepția lui A. Ursu sînt departe de aceste cifre. Rareori ei reușesc la antrenamente să obțină 12,0 s pe 100 m. Iată cărui fapt îi datorăm în primul rînd cele 1:56,0 pe care le obțin atleții noștri la 800 m și 3:58,0 la 1500 m etc.

Totuși ambele probe de semifond au fost cîștigate de olandezi cu performanțe mijlocii. Dacă în aceste două probe concurenții romîni ar fi adoptat o tactică bună, puteau ieși chiar învingători. In cursa de 800 m, Bîrdău n-a făcut altceva decît să-l închidă pe Ursu, lăsînd impresia celor ce priveau, că principalul lui obiectiv era doar de a întrece pe celălalt concurent romîn. F. Moscovici „improvizat" în semifondist, n-a reușit decît să obțină 1 punct în clasament realizînd o performanță slabă și necontînd în cursă.

5000 și 10000 m. Ambele probe au fost cîștigate de Dinu Cristea. Fără îndoială cel mai în vîrstă atlet al nostru are merite deosebite, comportarea lui trebuind să dea de gîndit fondiștilor noștri mai tineri ca: V. Pop și C. Grecescu. Trecerea lui V. Pop de la 1500 m la 5000 m lăsa impresia că recordul acestei probe nu-i va rezista decît un timp foarte scurt, lucru care însă nu s-a întîmplat. Explicația trebuie găsită în faptul că Pop este lipsit de combativitate și nu are nici curajul necesar care să-l determine să încerce totul pentru a obține performanțe. Lipsa lui N. Bunea de la start s-a resimțit. Antrenorul care îl antrenează trebuie să-i restructureze complet antrenamentele, deoarece starea de supraantrenament în care se găsește el acum este consecința firească a unui program alcătuit greșit pe baze nestiințifice.

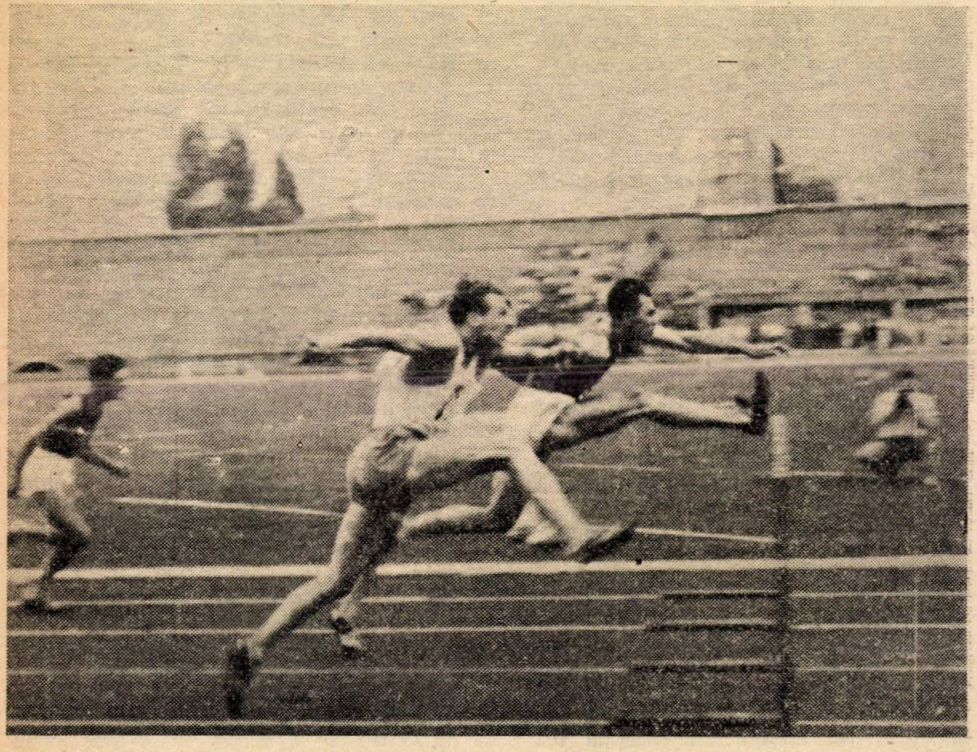
Probele de garduri. Probele de garduri au fost cîștigate de atleții romîni. I. Opriș jenat de vîntul puternic din față nu și-a găsit ritmul obișnuit și performanța cu care a cîștigat (15,7 s) cursa de 110 m garduri este departe de valoarea sa reală. I. Savel și-a însușit cu ușurință proba de 400 m garduri, arătînd totodată că în această probă este o diferență de clasă între el și alergătorii olandezi. Gh. Steriade cu un ritm bun între garduri și luptînd cu un curaj și cu o voință care pot fi luate ca exemplu, a reușit cu ușurință să ocupe locul doi.

3000 m obstacole. Superioritatea reprezentanților noștri Gr. Cojocaru și C. Aioanei a fost vădită, concretizîndu-se în două performanțe mulțumitoare (9:17,0 și respectiv 9:23,2) la o diferență mare de ceilalți adversari. In compania unor atleți mai valoroși, Gr. Cojocaru ar fi realizat un rezultat cu mult mai bun. C. Aioanei, care ar fi putut să-l ajute se găsește și el într-o stare de oboseală evidentă lăsînd să se întrevadă că și sistemul său de antrenament ca si al lui N. Bunea a fost greșit conceput.

Probele de sărituri. Aceste probe ne-au adus satisfacţii şi decepţii. Ion Söter a cîştigat săritura în înălţime cu 2,01, ceea ce constituie cel mai bun rezultat european al sezonului. La 2,04 m — ceea ce ar fi reprezentat un nou record R.P.R. şi egalarea recordului european — Söter a ratat de puţin (în special cea de a doua încercare i-a fost foarte bună). In orice caz o serie de elemente tehnice pe care le-a îmbunătăţit faţă de trecut, ne fac să sperăm că într-un viitor concurs el va trece şi această înălţime.

Bine s-a prezentat şi I. Wiesenmayer la săritura în lungime (7,19 m) şi puţin i-a lipsit pentru a obţine victoria în faţa olandezului H. Visser (7,25 m la Bucureşti, dar care sare constant peste 7,40 m). Ploaia a întrerupt însă desfăşurarea probei după primele trei sărituri. Totuşi atletul nostru trebuie să se preocupe serios de perfecţionarea unor elemente tehnice (bătaia, zborul), fără de care nu va putea sări peste 7,50 m, cu toată viteza sa remarcabilă.

V. Zăvădescu, în condiţii bune de pregătire şi în vervă, nu putea pierde proba de triplusalt. O întindere contractată în prima încercare nu i-a permis însă să se bucure de victorie şi poate de realizarea unui nou record R.P.R. în această probă. Faptul



O fază spectaculoasă din proba de 110 m garduri

că a continuat concursul dovedeşte calităţile sale morale şi de voinţă şi felul în care a ştiut să reprezinte culorile ţării în primul său concurs internaţional.

Nu acelaşi lucru se poate spune despre Al. Merică, care s-a comportat sub aşteptări. Subestimarea adversarilor i-a fost fatală, dovedind totodată că atitudinea sa are un aspect vedetist nejustificat pentru un tînăr sportiv al ţării noastre. In a-

celaşi timp pregătirea sa tehnică lasă cu totul de dorit.

M. Dumitrescu ne-a adus o victorie plină de emoţii, dovedind însă multă combativitate. In schimb Z. Dragomir, defavorizat de vîntul ce bătea din faţă şi-a pierdut ritmul, realizînd o performanţă slabă. Totuşi un atlet cu rutina lui trebuia, în orice condiţii, să se comporte mult mai bine.

Dintre olandezi s-a remarcat în mod deosebit H. Visser la proba de săritura în lungime. El are un elan degajat şi rapid, o bătaie foarte bună cu un zbor înalt, echilibrat care-i permite o aterizare favorabilă.

Probele de aruncări. Atleţii noştri au dominat distant în aceste probe. La suliţă A. Demeter, cu un elan mulţumitor şi cu o lansare bună a fost la puţini centimetri de recordul ţării (67,29 m). Recordmanul ţării D. Zamfir a fost însă departe de forma sa de anul trecut, arătînd multe lipsuri în elan şi în lansare (paşi încrucişaţi, nu foloseşte introducerea greutăţii corpului în acţiunea de aruncare) ceea ce trebuie să-l decidă să lucreze mai intens şi să insiste asupra elementelor tehnice. In caz contrar N. Popa, noul recordman de juniori îi poate fi în curînd un adversar serios datorită modestiei şi seriozităţii cu care lucrează. Acesta are uşurinţă în a-şi însuşi o tehnică corectă.

La aruncarea ciocanului C. Spiridon şi C. Dumitru au dominat de departe pe olandezi (56,59 m şi respectiv 55,06 m faţă de 45,75 m). Totuşi performanţele lor trebuiau să fie cu mult mai bune faţă de forma arătată la antrenamente. Dacă Spiridon se dovedeşte mai calm şi mai constant, în schimb C. Dumitru arată inconstanţă în aruncări fiind de o nervozitate excesivă.

Actualmente în lotul ţării noastre figurează 5 aruncători de peste 50 m care sînt capabili de progrese serioase. Rămîne ca ei să lucreze cu convingere, să nu se mulţumească cu rezultatele obţinute pînă acum. Ei pot face un salt calitativ serios dacă îşi vor însuşi o serie de elemente tehnice ca: elanul iniţial mai rapid, executarea piruetelor cu picioarele blocate, coborîrea traiectoriei pe care o descrie ciocanul şi lansarea prin închiderea puternică a picioarelor.

La aruncarea greutăţii M. Raica şi G. Ceorgescu au fost de asemeni mult superiori atleţilor olandezi (15,32 m şi respectiv 15,29 m faţă de 13,22 m şi 12,52 m) totuşi performanţele lor faţă de posibilităţile fizice pe care le au nu sînt mulţumitoare. Ambii comit încă greşeli tehnice elementare.

Ei sînt contractaţi în elan, nu introduc greutatea corpului în acţiune deoarece fug cu capul spre stînga, descompunînd astfel forţele în lansare.

La aruncarea discului rezultatele au fost cele scontate, M. Raica, deşi a aruncat aproape 47 m nu a arătat o îmbunătăţire tehnică. El trebuie să se decidă sau pentru o tehnică bazată pe viteză (după modelul lui F. Klics) sau pentru o tehnică de o viteză mai mică, în care în schimb să profite de alonja sa (tehnica lui A. Consolini). Tehnica îmbinată Klics-Consolini pe care o foloseşte nu poate da randamentul scontat, întrucît nu se armonizează.

R. Coveianu, atlet tînăr şi cu perspectivă, a fost stăpînit de emoţie şi aceasta i-a diminuat performanţa, fiind la primul său meci internaţional. El depune străduinţe la antrenamente şi muncind cu aceeaşi sîrguinţă poate să obţină în viitor rezultate din ce în ce mai bune.

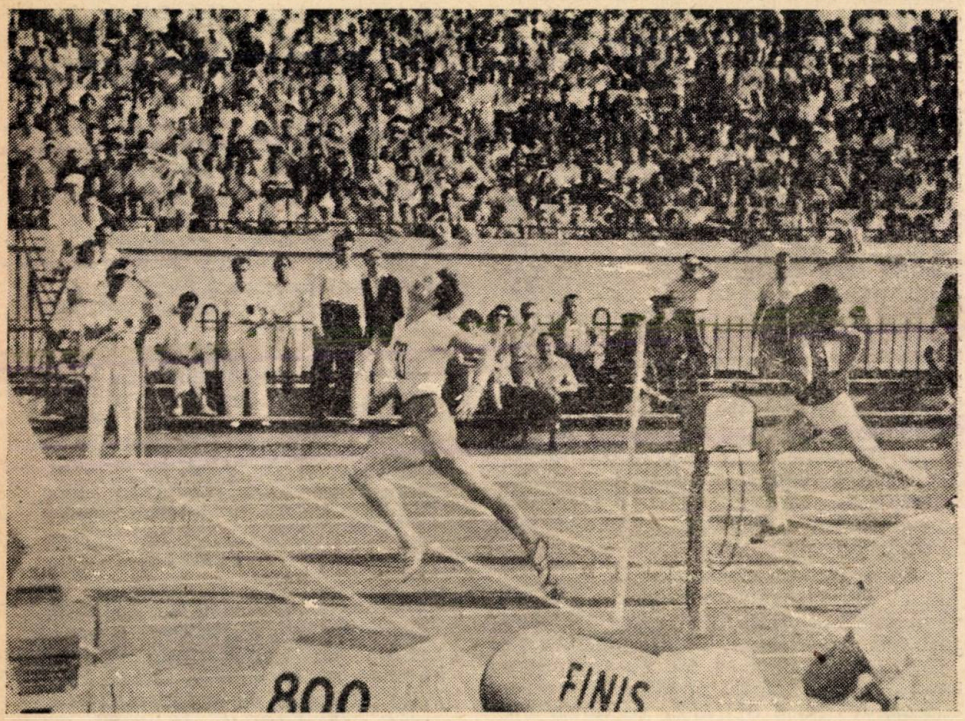
FEMEI

Probele de sprint, au fost dominate de atleta olandeză Berta Brouwer, o atletă cu performanţe de valoare mondială (clasată a doua la Jocurile Olimpice de la Helsinki la 200 m plat). E drept că în acest concurs ea s-a prezentat parţial pregătită, totuşi s-au putut uşor remarca calităţile deosebite de care dispune. Sprinterele noastre Ioana Luţă şi Alexandra Sicoe au concurat în moduri cu totul deosebite. Spre deosebire de prima care deşi venea din examene, s-a comportat totuşi foarte bine, dovedind progres şi în acelaşi timp certe perspective de viitor luptînd cu hotărîre; cea de a doua s-a prezentat în declin evident de formă şi lipsită cu totul de combativitate.

Ea nu se antrenează cu seriozitate, nu ascultă de sfaturile antrenorilor,

este încrezută, nu caută să lupte pentru îmbunătăţirea performanţelor ci se mărgineşte să întreacă celelalte atlete din ţară. Cînd întîlneşte adversare puternice, aşa cum s-a întîmplat şi la întrecerile de la Berlin, ea este depăşită de concurs şi nu luptă cu hotărîre.

800 m plat. Lipsa de la start a recordmanei noastre Edith Treybal a constituit un greu handicap pentru noi în general şi pentru reprezentativa noastră feminină în special. Totuşi golul a putut fi în bună parte acoperit de comportarea excelentă a alergătoarelor Florica Dumitru şi Ana Popa. Cursa de 800 m plat femei a fost poate cea mai frumoasă alergare a celor două zile de concurs. Intrebuinţînd o tactică bine studiată, cele două atlete care în acest scop au colaborat perfect, ne-au adus bucuria unei victorii preţioase. Florica Dumitru a reuşit să atace cînd trebuia, după ce pentru puţin lăsase iniţiativa unei adversare. Apoi atacînd după ce în prealabil se relaxase dozîndu-şi forţele pentru sprintul final, ea a realizat o cursă victorioasă, atunci cînd mulţi dintre spectatori îşi pierduseră speranţele. Meritată evidenţiată şi junioara Ana Popa, cea de a doua reprezentantă a noastră în această cursă. Ea a dovedit că pe aportul ei se poate conta şi că muncind cu aceeaşi seriozitate şi cu acelaşi elan. va putea ajunge o atletă foarte bună. Colaborarea dintre ea şi Florica Dumitru şi reuşita lor tactică poate servi de exemplu semifondiştilor noştri.



Proba de 200 m plat

Timpul Floricăi Dumitru (2:19,8) avîndu-se în vedere pista aproape în întregime acoperită de apă, este foarte bun.

80 m garduri. Cursa a fost cîştigată — deşi avea un vînt puternic din faţă — de bine cunoscuta Fanny

Blankers-Koen cu timpul de 11,3 s. Performanţa ei este de mare valoare în condiţiile în care a fost realizată.

Atletele noastre Ana Şerban (11,9) şi Liana Jung (12,4) care s-au comportat la valoarea lor trebuie să tindă să-şi însuşească mai ales tehnica trecerii peste garduri a fostei campioane olimpice, în care plutirea este redusă la minimum.

Săriturile ne-au dat satisfacţii depline. Iolanda Balaş, bine pregătită, calmă şi sigură, a realizat un record de mare valoare (1,64 m) care o situează ca a treia săritoare din Europa din acest an.

O comportare nemulţumitoare au avut Elisabeta Nemeţ şi îndeosebi Ella Vornicu, ambele insuficient pregătite. Ella Vornicu are un elan prea scurt pentru a realiza o performanţă mai ridicată la săritura în înălţime. E adevărat că ele nu s-au putut pregăti suficient din cauza examenelor, aceasta însă nu constituie o scuză pentru două atlete consacrate.

La lungime Sanda Grosu, combativă ca totdeauna, s-a apropiat la 1 cm de recordul de senioare, realizînd un nou record de junioare (5,53 m). Dacă ar fi avut elanul mai bine pus la punct şi n-ar fi depăşit la una din încercări, recordul nostru ar fi acum dincolo de 5,60 m.

Olandezele Vera Lust şi M. Schenk au făcut o impresie bună la săritura în lungime prin bătaia executată corect şi printr-un zbor perfect echilibrat. In schimb săritoarele în înălţime D. Hilbrandie şi D. Hobers nu au justificat de loc renumele de care se bucură.

Aruncările au vădit superioritatea atletelor noastre. Melania Velicu, la greutate a realizat un nou record de junioare (12,47) lăsînd impresia că îmbunătăţindu-şi tehnica (pornirea şi lansarea cu picioarele blocate) va depăşi încă în acest an cifra de 13 m, realizînd şi un nou record de senioare. Olimpia Cîmpeanu-Deutsch, lipsită de forţă şi prea înceată nu a putut obţine un rezultat la valoarea ei.

La disc Lia Manoliu s-a prezentat cu aceeaşi stare de emotivitate ca întotdeauna, a fost mult prea lentă, ceea ce explică în bună parte performanţa ei de 42,93 m. Geta Georgescu lipsită de combativitate şi cu tehnică încă necizelată (lansare cu picioarele întinse ca o consecinţă a săriturii prost executate) nu a putut realiza decît 38,15 m, performanţă care spune prea puţin faţă de vechimea ei în această probă.

La suliţă ca de obicei în concursuri internaţionale, Ilona Mikloş (42,03 m) a întrecut-o din nou pe A. Reimesch (41,73 m). Ambele au posibilităţi de progres şi îl vor realiza cu certitudine dacă vor munci susţinut şi serios. Tehnica lor are lipsuri suficiente. Ilona Mikloş şi-a îmbunătăţit în oarecare măsură elanul dar lansarea nu se face pe direcţia aruncării. In schimb la Anelise Reimesch elanul constituie acum o problemă. Ambele lansează defectuos suliţa ca rezultat al unui lucru de picioare executat incorect.

CONCLUZII

Acest concurs internaţional a scos în evidenţă o serie de învăţăminte.

1) Pregătirea atleţilor noştri a fost în general insuficientă. De sigur că obstacolul principal l-a constituit faptul că mulţi dintre atleţi, studenţi şi elevi, fiind în perioada de examene nu s-au putut pregăti cu aceeaşi intensitate. Unii dintre ei din această cauză au dat semne vădite de oboseală.

In consecinţă, în această perioadă nu trebuie să se mai fixeze competiţii internaţionale.

O altă cauză care a contribuit la slaba comportare a unor atleţi se explică prin faptul că în acest an datorită campionatului R.P.R. pe echipe, perioada pregătitoare a fost foarte mult scurtată, iar unii antrenori şi atleţi, din lipsă de experienţă, au comis greşeli destul de vizibile în alcătuirea programelor de antrenament, ceea ce a dus la unele cazuri mai grave sau mai uşoare de supraantrenament (N. Bunea, C. Aioanei, Ion Bădici, C. Grecescu, Traian Sudrigean).

2) Lotul R.P.R. de atletism e prea puţin numeros, lipsindu-i rezervele de valoare, care să suplinească cu succes lipsa titularilor. Va trebui deci să se lărgească sfera de selecţie, încadrînd cu mai multă încredere elementele tinere şi capabile de progres.

Atleţi care nu justifică prezenţa lor

în reprezentativa R.P.R. printr-o muncă serioasă, ilustrată prin performanţe valoroase (Alexandra Sicoe, Al. Merică, Victor Pop, Ella Vornicu, Ion Wittmann, Olimpia Cîmpeanu-Deutsch, Dumitru Zamfir) vor trebui schimbaţi cu hotărîre. De asemeni şi unii atleţi tineri, care nu muncesc cu seriozitate (Ilarie Măgdaş, Paul Popescu, Gheorghe Stănel, Alexandru Dumitrache, Elisabeta Nemeţ, Andrei Deac), trebuie să se pună serios pe muncă.

3) Lipsa de antrenori specializaţi în diferite probe, constituie o piedică serioasă în pregătirea atleţilor fruntaşi. De pe urma acestei lipse de specializare suferă în mod deosebit sprintul, semifondul, aruncările şi în mai mică măsură fondul.

De altfel analizînd victoriile obţinute în meciul cu reprezentativa Olandei, atleţii noştri au fost victorioşi numai în 6 probe de alergări pe cînd oaspeţii în 11. Este deci necesar să se analizeze în de aproape progresul nostru în alergare. Pentru a remedia aceste lipsuri este necesar să se organizeze cursuri teoretice şi practice de specializare, iar asociaţiile care au echipe în divizie să încurajeze această acţiune, angajînd în viitor antrenori pe specialităţi.

4) Cu excepţia cursei de 800 m plat femei şi 5000 m plat bărbaţi, în probele de alergări sprint prelungit, semifond şi fond nu s-a văzut nici o concepţie tactică bine cristalizată. Aceasta dovedeşte în primul rînd că antrenorii noştri dau prea puţină atenţie rezolvării acestei importante probleme mai ales într-o întîlnire bilaterală (de fapt aceste constatări le putem face şi pe baza observaţiilor făcute în cursele din cadrul diviziei). In al doilea rînd se constată că atleţii noştri nu sînt suficient pătrunşi de importanţa sprijinului reciproc, atunci cînd este vorba de a aplica tactica cea mai justă. Aşa se explică, că la 800 m plat bărbaţi Bîrdău, care momentan ca valoare este inferior lui A. Ursu, nu l-a sprijinit pe acesta, ba mai mult l-a jenat în acţiune, făcînd o cursă pe „cont propriu".

5) S-au constatat şi unele lipsuri tehnice atît la alergătorii de semifond cît şi la cei de fond.

Tehnica alergării lui Bîrdău, de exemplu e departe de a fi corectă. Pasul este prea scurt, corpul insuficient aplecat, iar lucrul braţelor complet nejustificat. A ridica braţele mult deasupra nivelului umerilor cere un enorm consum de energie, care se cheltuieşte în detrimentul musculaturii care ia parte efectiv în acţiune.

Tehnica alergării lui C. Grecescu este prea puţin economică. Ea poate fi eficace numai în semifond.

Majoritatea atleţilor noştri minimalizează importanţa alergării relaxate. Studiul fiziologiei ne arată că alergarea contractată nu poate fi favorabilă performanţelor. In general, atletul care va şti să folosească în alergare, în săritură sau aruncare numai acele grupe musculare, care sînt necesare mişcării respective — restul grupelor musculare menţinîndu-le cît mai relaxate — va fi capabil de performanţe valoroase.

Dacă antrenorii şi atleţii noştri fruntaşi vor căuta să lichideze lipsurile constatate, dacă vor face cît mai multe schimburi de experienţă şi vor lucra cu mai multă rîvnă şi perseverenţă, atletismul nostru va creşte simţitor şi va obţine victorii mult mai mari şi mai importante.

Metoda standardelor la aprecierea dezvoltării fizice*)

Conf. Dr. S. RAPOȚESCU
Lector Dr. S. TĂRÎȚĂ

Aprecierea dezvoltării fizice a copiilor și tinerilor — a organismului lor în perioada vîrstei de creștere — constituie unul din mijloacele de apreciere a stării de sănătate a individului sau a colectivității respective, coroborînd aceste date cu datele demografice, cu cele de morbiditate, cu cele social-culturale.

Indiferent dacă dezvoltarea fizică este rămasă în urmă din cauza morbidității sau din alte cauze sau dacă dezvoltarea fizică deficientă contribuie la creșterea îmbolnăvirilor prin diminuarea rezistenței nespecifice, această rămînere în urmă a dezvoltării fizice, indică o situație gravă privind sănătatea individului sau a colectivității cercetate. Ea impune o intervenție mai urgentă decît o cere o colectivitate cu aceeași morbiditate, dar cu o bună dezvoltare fizică.

Analiza gradului de dezvoltare fizică, corelată cu cercetarea celorlalte date, constituie deci un indice al stării de sănătate și permite atît planificarea justă a măsurilor pentru îmbunătățirea condițiilor de mediu care influențează nefavorabil organismul în dezvoltare, cît și o justă selecționare a problemelor în planificarea activității.

Activitatea fizică constituie unul din acele mijloace ce contribuie la dezvoltarea anatomo-fizio-psihică, precum și la ocrotirea și întărirea stării de sănătate.

La baza educației fizice stau principiile științifice pavloviste-miciuriniste despre interdependența și influențarea reciprocă dintre organism și mediu, ele fundamentînd și întreaga orientare a controlului medico-sportiv, control care constituie un element principal și obligatoriu al mișcării de cultură fizică din U.R.S.S. și din democrațiile populare.

Studiul modificărilor morfo-fiziologice, pe care le determină în organismul omului practicarea sistematică a exercițiilor fizice și a sportului și cunoașterea influențelor ce le exercită asupra organismului condițiile de mediu în care se desfășoară această activitate, permit astăzi stabilirea unui regim rațional de viață și activitate pentru acei care practică exercițiile fizice și sportul. Această condiție este absolut necesară pentru

*) Extras din lucrarea: „Aprecierea dezvoltării fizice a studenților și studentelor I.C.F. din anul I, seria 1953—54, cu ajutorul metodei standardelor" de Conf. Dr. S. Rapoțescu, lector Dr. S. Tărîță, asist. Dr. C. Alexandrescu și prep. Dr. M. Albuț.

buna desfăşurare a procesului de instruire şi de antrenament, în scopul atingerii rezultatelor maxime în sport şi producţie.

In activitatea de cultură fizică datele măsurătorilor antropofiziometrice dau posibilitatea de a cunoaşte şi aprecia gradul de armonie în dezvoltarea diverselor segmente ale corpului, rezistenţa, starea de nutriţie, etc., însuşiri ce trebuie cunoscute atît în vederea specializării în sport, cît şi în organizarea raţională a procesului de instruire şi antrenament.

Cunoaşterea stării de dezvoltare fizică, mai ales a dinamicii dezvoltării fizice, adică a urmăririi în timp, prin controale medico-sportive repetate, permite să se urmărească influenţa diferitelor discipline sportive asupra unor anumiţi factori antropofiziometrici de dezvoltare fizică, precum şi influenţa directă a eforturilor de diferite intensităţi folosite în procesul de antrenament. Numai pe baza acestor date se poate trece la individualizarea procesului de instruire şi antrenament. *O justă apreciere a dezvoltării fizice* în vederea individualizării procesului de antrenament şi a raţionalizării regimului celor care practică exerciţiile fizice şi sportul, necesită folosirea de *metode ştiinţifice adecvate.*

Metoda indicilor antropometrici folosită pînă acum, bazată pe punerea diferiţilor factori antropometrici — înălţime, greutate, perimetru toracic, etc. — în diferite formule neştiinţifice — ca formula indicilor lui Broca, Ketle, Pignet şi alţii, nu a rezistat criticii ştiinţifice a cercetătorilor sovietici, care au demonstrat că această metodă nu poate fi folosită, cu rezultate bune, în aprecierea dezvoltării fizice.

Indicii antropometrici nu au reuşit să de o normă absolută în aprecierea dezvoltării fizice, deoarece această metodă nu ţine seama de diferitele momente şi condiţii ce influenţează mărimea factorilor antropometrici — înălţime, greutate, dinamometrie, etc. — cum ar fi : vîrsta, sexul, alimentaţia, profesiunea, mediul social, cultural, geografic, etc., ceea ce face ca interpretarea acestor indici să fie mecanică, să ducă la erori care denaturează legăturile reale dintre diferitele caractere antropometrice.

Autorii, adepţi ai concepţiei reacţionare metafizice despre lume, care folosesc metoda indicilor cu încredere oarbă, consideră procesul de dezvoltare ca un simplu proces de adăugare cantitativă, consideră copilul ca un adult în miniatură.

I. V. Stalin ne învaţă că : „In opoziţie cu metafizica, dialectica priveşte procesul de evoluţie nu ca un simplu proces de creştere, în care schimbările cantitative nu duc la schimbări calitative, ci ca pe o evoluţie, care trece de la schimbări cantitative neînsemnate şi imperceptibile la schimbări vizibile, la schimbări radicale, la schimbări calitative, în care schimbările calitative survin nu în mod treptat, ci rapid (brusc), efectuîndu-se în salturi de la o stare la alta, nu survin în mod întîmplător, ci după legi necesare, survin în urma acumulării schimbărilor cantitative imperceptibile şi treptate" *).

*) Istoria P.C.U.S. — Cap. IV, paragr. 2.

Iată de ce trebuie să fim împotriva teoriei stabilității dezvoltării fizice, împotriva teoriei invariabilității și a fatalității predeterminate a particularităților biologice, împotriva teoriei invariabilității mediului, așa cum susțin idealiștii burghezi.

Organismul urmează procesul de dezvoltare cantitativă și calitativă, după metoda dialectică de înțelegere a lumii, de transformare a acumulărilor cantitative în acumulări calitative prin salturi, proces de dezvoltare ce nu se poate încadra în formulele rigide, mecanice, ale indicilor antropometrici.

La baza metodei indicilor antropometrici — caracterizată prin teoria că „indicele normal" ar fi un raport permanent al factorilor antropometrici —de greutate, perimetru, înălțime, dinamometrie, etc.— stă falsa teorie a armoniei lumii externe și deci și a armoniei segmentelor și componentelor corporale, adică aceeași teorie ce stă la baza falsei „armonii" dintre clasele sociale, teorie menită a adormi lupta de clasă.

Faptul că datele indicilor antropometrici ai diferiților autori sînt adesea contradictorii și neaplicabile tuturor vîrstelor, regiunilor, condițiilor geopolitice, etc., arată valoarea lor dubioasă.

Metodei învechite, idealiste, a indicilor antropometrici, îi iau astăzi locul metode superioare, materialist-dialectice, printre care și metoda standardelor pentru determinarea dezvoltării fizice. Metoda standardelor se bazează pe aprecierea datelor factorilor antropofiziometrici — greutate, înălțime, perimetre, diametre, capacitate vitală, forță dinamometrică, etc. — ale unui caz izolat, coroborate cu media științific calculată a acelorași date ale unui mare număr de indivizi din același grup cît mai omogen, care trăiește și se dezvoltă în condiții similare.

Standardele sînt valori medii ale diferiților factori antropofiziometrici și se obțin prin prelucrarea statistică a datelor obținute prin măsurători antropofiziometrice, în masă.

Acest material statistic trebuie să cuprindă un mare număr de măsurători ale unor grupe omogene de indivizi, de exemplu elevi de același sex și vîrstă, sportivi din aceeași grupă de vîrstă, născuți și crescuți pe același teritoriu geografic, avînd aceeași origină socială, același regim de viață, etc.

La baza alegerii grupelor omogene pentru caracterizarea dezvoltării fizice trebuie să stea următoarele criterii :

— Criteriul teritorial, deoarece există diferențe caracteristice regionale, de șes, de munte, de deal, etc. în dimensiunile variate ale corpului : înălțime, greutate, perimetru, etc., pentru a ține seama de influența mediului fizic, presiunea atmosferică, viteza de mișcare a aerului, temperatură, umiditate, etc.

— Cercetarea pe medii diferite, urban, rural și pe sexe diferite, pe grupe de vîrstă cît mai apropiate, pentru a ține seama de influența mediului, de particularitățile biologice, etc.

— Specificul colectivității respective, centre muncitorești, agricole, piscicole, forestiere, influența procesului de producție, etc.

— Originea socială, din ţărani săraci, mijlocaşi, chiaburi, din muncitori, funcţionari, etc., pentru a ţine seama de influenţa condiţiilor social-economice.

— Tipul instituţiei pe care o frecventează, şcoli elementare, profesionale, institute superioare, etc. pentru a ţine seama de influenţa social-culturală.

Toate aceste criterii trebuie luate în consideraţie atunci cînd se întreprinde studiul dezvoltării fizice a unei colectivităţi, astfel ca ea să fie cît mai omogenă şi să poată satisface cerinţele reprezentării.

Din prezentarea tehnicii metodei standardelor se va putea aprecia valoarea superioară şi baza ştiinţifică a metodei standardelor, faţă de metoda învechită a indicilor.

Standardul unei grupe anumite de indivizi este scara valorilor medii ale diferiţilor factori antropometrici, calculată pentru o grupă reprezentativă şi poate fi folosit în aprecierea dezvoltării fizice a indivizilor care compun grupa respectivă, putînd servi, în oarecare măsură şi pentru aprecierea gradului de dezvoltare fizică a indivizilor apropiaţi de grupa respectivă.

Aceste scări ale valorilor factorilor antropometrici — standardele — corespund cel mai bine înţelegerii noastre despre dezvoltarea fizică ca fenomen complex legat în variaţiile sale de o mulţime de condiţii ce pot să le influenţeze.

Incercările de a stabili o normă unică absolută nu sînt raţionale, căci în realitate nu există o normă fixă, de nezdruncinat, a dezvoltării fizice, ci fiecare grupă anumită exprimă un complex de multe manifestări, fiecare avînd linia sa proprie de dezvoltare.

Dezvoltîndu-se în acest sens, antropometria a acordat o deosebită atenţie prelucrării standardelor pe grupe şi colectivităţi cît mai omogene.

Deşi gruparea indivizilor pe grupe sau colectivităţi omogene se face pe baza asemănării caracterelor, totuşi indivizii care alcătuiesc o asemenea colectivitate nu sînt niciodată identici unul cu altul. Fiecare organism se deosebeşte de altul prin anumite particularităţi individuale.

Variabilitatea indivizilor şi diferenţele individuale pe care le constatăm la membrii aceleeaşi colectivităţi, se datoresc fie influenţei factorilor externi, fizici sau biologici, fie a celor interni. Ele constituie ceea ce numim variaţii.

Variabilitatea caracterelor cantitative se studiază prin măsurători antropofiziometrice. Cifrele obţinute prin metoda antropofiziometrică se prelucrează după anumite metode şi se supun unei analize amănunţite la care servesc şi ştiinţele matematico-statistice. Această prelucrare a cifrelor constituie statistica variaţiilor, adică statistica diferenţelor individuale.

Ansamblul tuturor acestor operaţiuni antropofiziometrice de măsurat, cîntărit, numărat, împreună cu prelucrarea cifrelor prin statistica variaţiilor, constituie la un loc ceea ce se numeşte biometrie. Statistica variaţiilor este deci o ramură a biometriei, iar biometria însăşi este un capitol de biologie.

Cea dintîi condiţie care se cere cînd studiem variabilitatea unui caracter este ca măsurătoarea, cîntărirea sau numărătoarea să se facă pe un număr cît mai mare de indivizi, adică de variante, numai astfel obţinîndu-se rezultate cît mai apropiate de realitate.

Nu sînt mai puţin importante şi o serie de alte condiţii, ca unificarea tehnicilor de măsurare, unificarea şi verificarea instrumentarului, unitatea fişelor, etc.

In ceea ce priveşte vîrsta, materialul statistic se împarte pe grupe de vîrstă de la 1—3 ani, cu subgrupe din 6 în 6 luni şi grupe de la 3—20 ani, cu subgrupe din an în an. Peste 20 de ani grupele se fac din 5 în 5 ani sau din 10 în 10 ani.

In grupa de vîrstă 0—20 ani fiecare subiect se plasează în subgrupa anului respectiv, în funcţie de cele 6 luni ce depăşesc sau nu anul împlinit — adică dacă numărul lunilor este mai mare de 6, vîrsta se socoteşte mai mare cu un an, de exemplu : un copil în vîrstă de 9 ani şi 7 luni se plasează în subgrupa de vîrstă de 10 ani, iar cel de 9 ani şi 5 luni în subgrupa de 9 ani.

Aranjarea, sistematizarea şi verificarea materialului statistic constituie operaţiunea premergătoare elaborării standardelor şi condiţionează reuşita prelucrării statistice a materialului.

Variaţia unui caracter la diferiţi indivizi din cadrul unei colectivităţi sau grupe se produce între o extremă minimă şi una maximă. Intre aceste extreme distingem diferite grade de intensitate a caracterului, care se numesc *clase de variaţie* şi fiecărei din aceste clase îi corespunde un număr oarecare de invidizi, adică de variante. Numărul indivizilor care corespund fiecărei clase constituie frecvenţa clasei respective.

Distanţa dintre o clasă la alta se numeşte *intervalul de clasă.*

Dăm după datele Institutului antropologic din U.R.S.S. intervalele de clasă şi limita claselor pentru adulţi.

EXEMPLE DE LIMITA CLASEI

pentru înălţime	— interval de clasă		2 cm	151,5—153,4 cm
pentru greutate	—	„ „ „	2 kg.	45,5— 47,4 kg
pentru circumferinţa toracică	—	„ „ „	2 cm	78,5— 80,4 cm
pentru lungimea braţului	—	„ „ „	1 cm	36,5— 37,4 cm
pentru lungimea membrului inferior	—	„ „ „	2 cm	77,5— 79,4 cm
pentru spirometrie	—	„ „ „	250 cm^3	2500— 2750 cm^3
pentru dinamometrie	—	„ „ „	3 kg	15— 18 kg

Pentru vîrsta de creştere, intervalele sînt mai reduse.

Clasele se înscriu de obicei pe o linie verticală în ordine crescîndă, de la minimum (Mn) la maximum (Mx), iar frecvenţele se notează în dreptul fiecărei clase pe linie orizontală prin liniuţe (vezi tabelul 1 A).

Distanţa cuprinsă între variantele cele mai extreme ale unui şir de variaţii constituie întinderea variabilităţii şi poartă numele de *amplitudine.* O amplitudine mare ne indică o variabilitate mare a caracterului antropometric.

Dacă examinăm şirul de variaţii observăm că aproximativ la mijlocul şirului se găseşte o clasă cu numărul cel mai mare de indivizi. Intr-o parte şi alta a acestei clase se înşiră indivizii care se abat în plus sau

Tabelul 1 A.

Calcularea medie aritmetice ponderate şi a deviaţiei medii pătratice pentru înălţime (băieţi 20 ani studenţi I.C.F. Anul I)

1	2	3	4	5	6	7	8
Clasele	Numărul cazurilor	f	x	fx	a	a^2	fa^2
Mn 157,5—159,4	1	1	158,45	158,45	—14,49	209,9601	209,9601
159,5—161,4	—	—	—	—	—	—	—
161,5—163,4	—	—	—	—	—	—	—
163,5—163,4	1111	4	164,45	657,80	— 8,49	72,0801	288,3204
165,5—167,4	111111	6	166,45	998,70	— 6,49	42,1201	252,7206
167,5—169,4	111111	6	168,45	1010,70	— 4,49	20,1601	120,9606
169,5—171,4	11111	5	170,45	852,25	— 2,49	6,2001	31,0005
171,5—173,4	1111111111	10	172,45	1724,50	— 0,49	0,2401	2,4010
173,5—175,4	1111111111	10	174,45	1744,50	+ 1,51	2,2801	22,8010
175,5—177,4	11111111	8	176,45	1411,60	+ 3,51	12,3201	98,5608
177,5—179,4	111	3	178,45	535,35	+ 5,51	30,3601	91,0803
179,5—181,4	111111	6	180,45	1082,70	+ 7,51	56,4001	338,4006
181,5—183,4	—	—	—	—	—	—	—
183,5—185,4	—	—	—	—	—	—	—
Mx 185,5—187,4	11	2	186,45	372,90	+13,51	182,5201	365,0402
	N=	61		Σ 10549,45			Σ1821,2461

în minus de la clasa considerată ca *tip al variaţiei.* Variantele care reprezintă o abatere în plus se numesc *plus-variante,* cele cu abateri spre minus — *minus-variante.* In orice şir de variaţii, unde clasele sînt înşirate pe o linie verticală, minus-variantele sînt situate în sus de clasa tip a variaţiei ; plus-variantele se situează dedesubtul acesteia.

Numai într-o variaţie ideală numărul plus-variantelor este egal cu cel al minus-variantelor. In natură nu se întîlneşte această simetrie şi

chiar clasa pe care o considerăm tip a variaţiilor se poate situa nu chiar în mijlocul şirului de variaţii, ci excentric.

Reprezentarea grafică a variabilităţii unui caracter nu poate da totuşi măsura exactă a variabilităţii. Tipul pus în evidenţă prin şirul variaţiilor nu este întotdeauna riguros exact, căci el variază după intervalul de clasă pe care l-am ales, după numărul indivizilor examinaţi, etc. Tipul va fi greu de determinat în cazul variaţiilor asimetrice.

Nu se poate da drept tip o plus-variantă sau o minus-variantă, tipul va trebui să reprezinte *centrul variaţiei*. Inseamnă deci că trebuie corectată cifra găsită şi calculată media aritmetică. Ea reprezintă cu adevărat standardul caracterului analizat sau valoarea mijlocie a acestui caracter antropometric. Apoi este necesar să se exprime şi gradul de variabilitate al indivizilor din grupa respectivă, adică intensitatea abaterilor de la tip şi totodată să se înregistreze eventualele erori pe care le poate conţine cercetarea.

In acest scop biometria foloseşte diferite măsuri, dintre care s-au folosit în lucrarea de faţă următoarele : media aritmetică ponderată, deviaţia standard, coeficientul de variabilitate şi eroarea mijlocie a mediei.

★

Media aritmetică este cea mai frecventă măsurătoare a fenomenelor colective. Ea poate fi definită ca suma tuturor valorilor ce alcătuiesc o serie, împărţită prin numărul lor. Cînd rezultatul măsurătorilor este grupat într-un şir de variaţii, deci într-o distribuţie a frecvenţei, atunci calcularea mediei aritmetice se face pe o cale puţin diferită, adică pe calea mediei aritmetice ponderate sau calculate. Calculăm mai întîi mijlocul fiecărui interval de clasă, îl înmulţim cu frecvenţa respectivă, suma valorilor astfel obţinută se împarte prin numărul cazurilor, rezultatul constituind media aritmetică ponderată (Mp).

Insemnînd cu X coloana mijlocului interval dintre clase, cu f frecvenţele şi cu N numărul cazurilor măsurate, vom avea :

$$Mp = \frac{\Sigma (fX)}{N} \text{ (Tabelul 1 A)}$$

Folosind deci cifrele din tabelul A, formula se va prezenta astfel :

$$Mp = \frac{10549,45}{61} = 172,9$$

Această operaţie însă comportă multe înmulţiri şi adunări, iar în cazul cînd cifrele sînt mari se pot face unele greşeli de calcul.

De aceea biostatistica a căutat să simplifice metoda de calcul şi a găsit o formulă care duce mai repede la acelaşi rezultat (tabelul 1 B).

Pentru aplicarea acestei formule mai simple considerăm că una din clasele şirului de variaţie, situată aproximativ la mijlocul şirului, este

Tabelul 1 B.

Calcularea mediei aritmetice ponderate şi a deviaţiei medii pătratice pentru înălţime (băieţi 20 ani — studenţi anul I I.C.F.)

1	2	3	4	5	6
Clasele	Nr. cazurilor	P	a	Pa	Pa^2
Mn 157,5—159,4	1	1	—7	—7	49
159,5—161,4	—	—	—6	—	—
161,5—163,4	—	—	—5	—	—
163,5—165,4	1111	4	—4	—16	64
165,5—167,4	111111	6	—3	—18	54
167,5—169,4	111111	6	—2	—12	24
169,5—171,4	11111	5	—1	—5	5
A. 171,5—173,4	1111111111	10	0	—58	—
173,5—175,4	1111111111	10	+1	+10	10
175,5—177,4	11111111	8	+2	+16	32
177,5—179,4	111	3	+3	+9	27
179,5—181,4	111111	6	+4	+24	96
181,5—183,4	—	—	+5	—	—
183,5—185,4	—	—	+6	—	—
Mx 185,5—187,4	11	2	+7	+14	98
		N 61		+73	
				+15	459

media aproximativă (convenţională) pe care o însemnăm cu A.

Valoarea cifrică a acestei medii se află la mijlocul intervalului dintre clase şi se calculează adunînd valoarea clasei considerate ca medie, cu clasa imediat următoare şi împărţind la 2 suma rezultată.

$$A = \frac{171,5 + 173,5}{2} = 172,5$$

Insemnînd cu zero valoarea clasei considerată ca media aproximativă, construim scara abaterilor de la acea medie (tabelul 1 B, coloana 4).

In sus de această medie se înscriu în unităţi abaterile de la medie cu semnul minus (deoarece valoarea absolută a factorului studiat scade cu cît se apropie de limita minimă a şirului de variaţie) şi cele plasate în jos de medie se înscriu cu semnul plus. De obicei această coloană (4) se notează „a" şi reprezintă scara arbitrară a abaterilor în plus sau minus faţă de media aproximativă.

In coloana 5 se înmulţesc valorile din coloanele 3 şi 4, coloana însemnîndu-se cu Pa. Cifrele cu semnul minus şi plus se adaugă separat, rezultatul se însumează algebric, suma purtînd semnul plus sau minus, după cum predomină abaterile în minus sau plus faţă de medie (atenţie la semn).

Suma Pa se împarte la numărul cazurilor (N) obţinîndu-se o valoare auxiliară b_1 = momentul I. $b_1 = \frac{\Sigma Pa}{N} = \frac{+15}{b_1} = 0{,}24$ de aici media aritmetică ponderată se calculează după formula $Mp = A + (B_1 \cdot \gamma)$ în care: A este media aproximativă (convenţională) b_1 este momentul I. $\left(\frac{\Sigma Pa}{N}\right)$, γ este ntervalul de clasă adoptat (2 cm) de unde rezultă că $Mp = 172{,}5 + (0{,}24 \times 2) = 172{,}9$ cm.

Astfel s-a ajuns la acelaşi rezultat prin calcule mult mai simple.

Trebuie să se acorde multă atenţie la folosirea scării arbitrare, căci în cazul cînd predomină minus-variantele atunci Σ Pa va purta semnul minus, iar valoarea se va scădea din valoarea A.

★

Nu este de ajuns să se cunoască tipul unui caracter, trebuie cunoscut şi gradul de abatere a celorlalte variante faţă de tip.

Să luăm de exemplu înălţimea medie pentru un grup de 140 cm şi înălţimea unui copil separat 136 cm adică mai mic cu 4 cm faţă de valoarea medie. Ce înseamnă această diferenţă de 4 cm? Este o abatere bruscă sau nu de la valoarea medie?

Ca să răspundem la această întrebare este necesar să comparăm această deviaţie individuală de 4 cm cu altele tipice, pentru grupul dat de deviaţii sau abateri.

Unitatea de măsură pentru asemenea deviaţii individuale este deviaţia medie pătratică sau deviaţia standard (σ) care de fapt nu este altceva decît media aritmetică a abaterilor de la tip.

Calcularea deviaţiei medii pătratice (σ) se face astfel:

— Se înmulţeşte fiecare valoare Pa (coloana 5) cu „a" (coloana 4) obţinîndu-se coloana Pa^2 (σ) (tabelul 1 B). Deoarece cifrele se ridică la pătrat, suma va purta întotdeauna semnul plus.

— Se însumează valorile din coloana Pa^2 (coloana 6), obţinîndu-se suma Pa^2, care împărţită la numărul cazurilor $\left(\frac{\Sigma Pa^2}{N}\right)$ dă momentul II (b_2) care permite calcularea deviaţiei medii pătratice după formula:

$\sigma = \gamma \sqrt{b_2 - b_1^2}$, în care γ este intervalul de clasă, b_1 este momentul I, iar b_2 este momentul II.

De obicei radicalul $\sqrt{b_2 - b_1^2}$ se înseamnă cu litera C, formula devenind $\sigma = r \cdot C$.

In exemplul dat de noi (tabelul 1 B) $b_1 = \frac{\Sigma Pa}{N} = \frac{+15}{61} = 0{,}24$ cm $b_1^2 = 0{,}0576$ cm $b_2 = \frac{\Sigma Pa^2}{N} = \frac{459}{61} = 7{,}52$

$$C = \sqrt{b_2 - b_1^2} = \sqrt{7{,}52 + 0{,}0576} = 2{,}73$$

$$\text{dec } \sigma = r \cdot C = 2 \times 2{,}73 = 5{,}46 \text{ cm.}$$

Deviaţia medie pătratică (σ) caracterizează mărimea variaţiei factorului antropometric studiat.

După datele Prof. S. P. Letunov, în limitele $\pm 1\ \sigma$ se află 68% din valorile factorului antropometric studiat.

Deviaţia standard sau abaterea tip indică, după cum s-a văzut, gradul sau măsura deviaţiei plus-variantelor şi minus-variantelor, faţă de tip. Ea poate fi însă aceeaşi la mai multe şiruri de variaţie care au medii diferite şi de aceea s-a căutat să se exprime deviaţia standard în raport cu media (M) şi anume în procente din medie. Acest mod de exprimare a deviaţiei standard constituie coeficientul de variabilitate, care se înseamnă cu V şi se deduce din formula $V = \frac{\sigma \times 100}{Mp.}$

In exemplul nostru coeficientul de variabilitate este

$$V = \frac{5{,}46 \times 100}{172{,}9} = 3{,}1$$

★

Pentru ca rezultatele obţinute prin statistica variaţiilor să întrunească toate elementele exactităţii, trebuie întotdeauna ca, pe lîngă calculul mediei, să se arate şi eroarea care s-a putut face în calcule. Media tipică ideală a unui grup de indivizi nu poate fi calculată decît atunci cînd se măsoară toţi indivizii clasei respective. De exemplu media înălţimii la un grup de copii de 10 ani poate fi calculată corect numai pe baza măsurătorilor făcute la toată populaţia de copii de 10 ani. De aceea media cercetărilor noastre biometrice selective este întotdeauna legată de o eroare, care este cu atît mai mare, cu cît numărul de indivizi cercetaţi este mai mic. Pe de altă parte, măsurătorile sînt legate de tehnica întrebuinţată şi de oarecare doză de subiectivism din partea celui care face măsurătorile antropometrice, care poate lucra cu mai multă sau mai puţină precizie. Această eroare îşi găseşte expresia în σ, căci aproximaţia mai mare măreşte sigma. Cu cît sigma va fi mai mare, cu atît eroarea mediei noastre va fi mai mare.

Această eroare se exprimă printr-un raport între sigma şi numărul cazurilor cercetate.

$$M/Mp/ = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{N}} \pm \frac{5{,}46}{\sqrt{61}} = 0{,}70 \text{ cm.}$$

Importanţa calculării erorii mijlocii a mediei caracterului studiat prin statistica variaţiilor este foarte mare şi atunci cînd se exprimă va-

loarea mediei calculate trebuie să se pună alături și eroarea acestei medii.

Dispunînd de un anumit material statistic (fișele medico-sportive ale studenților Institutului de cultură fizică), rezultat din controlul medico-sportiv pentru admiterea în Institut și efectuat de Dispensarul pentru sportivi, ne-am propus, ca în timp, să supunem acest material unei prelucrări științifice după metoda standardelor, cu scopul elaborării standardelor provizorii de dezvoltare fizică pentru studenții Institutului de cultură fizică.

Elaborarea acestor standarde este necesară pentru aplicarea metodei sovietice de apreciere a dezvoltării fizice a studenților din Institutul de cultură fizică în legătură cu studiul eficienței metodelor folosite în procesul de instruire și antrenament.

Fișele medico-sportive nefiind completate integral cu toate datele necesare aplicării tuturor criteriilor solicitate de metoda standardelor, ne-a determinat să alegem numai criteriile de care să ținem seama pentru urmărirea dinamică în viitor a dezvoltării fizice a colectivului cercetat. Nu am ținut seama de criteriile ce au influențat (pînă la admiterea în Institutul de cultură fizică) dezvoltarea fizică a subiecților și s-a procedat astfel, deoarece pentru lucrarea de față, de la această dată, celelalte criterii își pierd din valoare, studenții trăind și activînd în condiții similare: aceeași localitate, aceeași alimentație, aceleași condiții de mediu, de activitate, etc.

Ținînd seama de numărul insuficient de subiecți din diferite categorii de studenți, grupați pe ani de studii și sexe, fapt care nu dă exact caracterul reprezentativ al acestor grupe, am considerat mai util să supunem prelucrării statistice, după metoda standardelor, numai fișele medico-sportive ale studenților din Institutul de cultură fizică admiși în toamna anului 1953.

★

Prelucrarea statistică numai a acestor fișe justifică scopul prezentei lucrări printr-o serie de rezultate pozitive.

— Însușirea metodei superioare de apreciere a dezvoltării fizice — metoda standardelor — de către colectivul didactic al catedrei.

— Îmbogățirea materialului didactic pentru Cabinetul metodologic al Catedrei și pentru laboratorul de control medical.

— Crearea bazei științifice în scopul urmăririi dinamicii dezvoltării fizice a studenților anului I în timpul studiilor lor.

— Posibilitatea de a se aprecia eficiența examenului medical la admiterea studenților în Institut, dat fiind specificul acestuia.

Folosind indicațiile lui S. P. Letunov — R. E. Motîleanskaia din lucrarea „Controlul medical în educația fizică", am adîncit cercetarea datelor antropofiziometrice înscrise în fișele medico-sportive (care pot și trebuie îmbunătățite la viitorii profesori de educație fizică) astfel:

— la *trei grupe de vîrstă*, în cadrul anului I, diferențiate pe sexe, am prelucrat *5 factori antropofiziometrici și anume: înălțime, greutate, elasticitate toracică, perimetru toracic și capacitate vitală;*

— exprimarea rezultatelor antropofiziometrice s-a făcut prin valorile:

media aritmetică calculată (ponderată), limitele de variaţie minimă şi maximă, deviaţia standard, eroarea medie a mediei aritmetice şi coeficientul de variaţie.

Repartizarea materialului statistic pe ani de vîrstă şi sex în cadrul anilor de studiu din Institutul de cultură fizică, arată că în cadrul anului I există o variaţie prea mare de vîrstă printre studenţii admişi în anul I, 17—20 ani pentru fete, 18—20 ani pentru băieţi.

Tabelul 2 A

Valorile Mp., m (M), δ, V şi limitele de variaţie Mn. şi Mx. studenţi I. C. F. anul I fete 18—20 ani

Factori antropofiziometrici	Nr. cazurilor	Vîrsta	Limite de variaţie		Media aritmetică ponderată Mp.	Eroarea mediei a mediei aritmetice m (M)	Deviaţia medie pătrată δ	Coeficientul variaţiei la % V
			Minimă Mn.	Maximă Mx.				
Înălţimea în cm.	43	18	148,5	178,5	158,1	± 0,88	± 5,8	3,66
	26	19	152,5	170,5	159.96	± 0,94	± 4,82	3,01
	27	20	150,5	174,5	160,2	± 1,34	± 6,99	4,25
Greutatea în kg.	43	18	41,5	69,5	54,80	± 0,95	± 6,24	11,38
	26	19	45,5	71,5	56.90	± 1,25	± 6,38	11,21
	27	20	45,5	67,5	56,35	± 1,12	± 5,84	10,36
Perimetrul toracic în cm.	43	18	74,5	88,5	82,7	± 0,50	± 3,30	3,97
	26	19	76,45	94,45	83,30	± 0,85	± 4,33	5,19
	27	20	74,45	88,45	83,42	± 0,65	± 3,41	4,08
Capacitatea vitală în cm^3	43	18	2125	4375	3300	± 85	± 560	15
	26	19	2375	4625	3231	± 119	± 609	18
	27	20	2375	5375	3318	± 154	± 800	23
Elasticitatea toracică în cm.	43	18	3,95	12,95	6,65	± 0,28	± 1,9	28
	26	19	1,95	12,95	6,72	± 0,40	± 2,06	30
	27	20	3,95	10,95	6,62	± 0,30	± 1,51	24

Aceasta arată că examenul medical de admitere a permis intrarea în Institutul de cultură fizică a unui lot de studenţi şi studente neomogen în ceea ce priveşte vîrsta.

Această largă variaţie de vîrstă, aduce în faţa catedrelor practice, organisme cu perioada de creştere terminată, concomitent cu organisme ce nu şi-au terminat creşterea.

De aci rezultă că programa analitică, aplicată la colectivul de stu-

denți admiși în anul I de studii la Institutul de cultură fizică, să-i expună pe primii la eforturi minore față de posibilitatea lor în raport cu terminarea creșterii, iar pe ceilalți, la eforturi care le frînează creșterea încă neterminată, dat fiind specificul activității de instruire din acest institut.

Limitele de variație minimă și maximă pentru înălțime, greutate, perimetrul toracic, capacitatea vitală, etc. reprezentate în tabelele 2 A și

Tabelul 2 B

Valorile Mp., m (M), δ, V și limitele de variație Mn. și Mx. studenți I. C. F. anul I băieți 18—20 ani

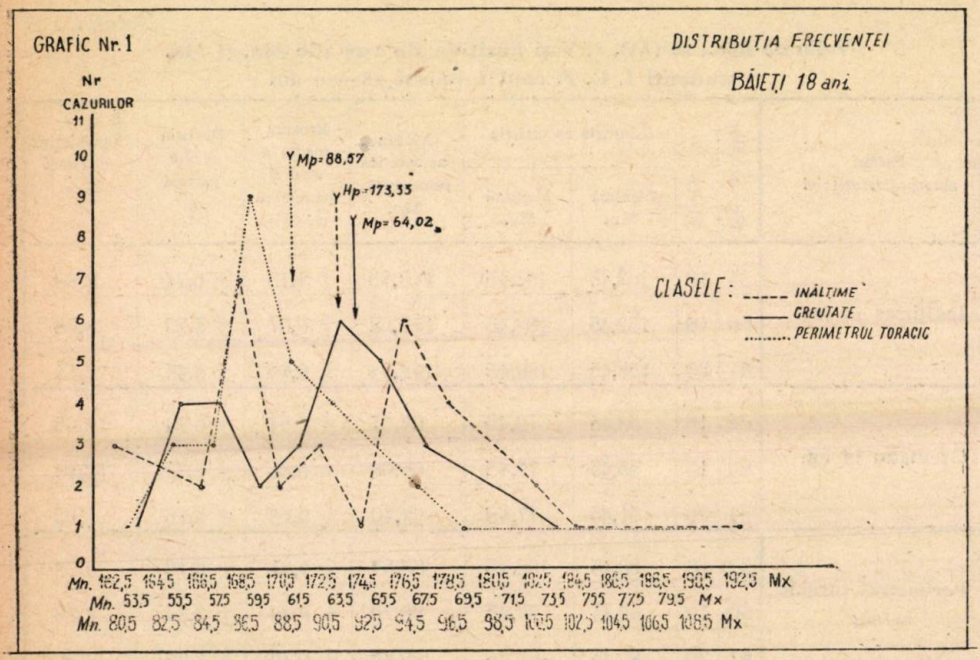
Factori antropofiziometrici	Nr. cazurilor	Vîrsta	Limitele de variație		Media aritmetică ponderată Mp.	Eroarea medie a mediei aritmetice m (M)	Deviația medie patrată δ	Coeficientul variației la % V
			Minimă Mn.	Maximă Mx.				
Înălțimea în cm.	34	18	162,45	192,45	173,33	± 1,15	± 6,74	3,88
	60	19	162,45	188,45	172,08	± 0,67	± 5,23	3,08
	61	20	158,45	186,45	172,94	± 0,69	± 5,46	3,15
Greutatea în kg.	32	18	53,45	79,45	64,02	± 1,54	± 8,74	13,65
	60	19	55,45	79,45	66,08	± 0,86	± 6,73	10,18
	61	20	51,45	77,45	64,40	± 0,66	± 5,16	8,00
Perimetrul toracic în cm.	32	18	80,45	108,45	88,57	± 0,91	± 5,17	5,08
	60	19	82,45	98,45	89,70	± 0,49	± 3,84	4,28
	61	20	80,45	98,45	89,77	± 0,49	± 3,86	4,30
Capacitatea vitală în cm^3	32	18	2625	6375	4508	± 137	± 776	17
	59	19	3375	6375	4502	± 97	± 746	16
	60	20	2875	5875	4633	± 84	± 655	13
Elasticitatea toracică în cm.	32	18	3,95	9,95	7,07	± 0,27	± 1,53	21
	60	19	2,95	12,90	7,02	± 0,21	± 1,64	23
	61	20	2,95	11,95	6,84	± 0,22	± 1,77	25

2 B, arată de asemenea o largă variație a acestor factori antropofiziometrici.

Astfel, limitele de variație minimă și maximă la înălțime (pentru fete 148,5 cm—178,5; pentru băieți — 158,5 cm — 192,5 cm) adică 30 cm pentru fete și 34 cm pentru băieți (vezi tabelele specificate mai sus), fac dificilă omogenizarea grupelor și impun măsuri de adaptare funcțio-

nală a aparatelor în timpul antrenamentelor, ceea ce în practică duce la scurtarea timpului de antrenament.

Dacă, pentru a se putea folosi la maximum timpul de antrenament, această adaptare funcţională a aparatelor nu se face, atunci aceasta influenţează negativ asupra calităţii muncii de instruire şi antrenament şi contravine principiilor igienice. In ambele cazuri se ajunge la nevalorificarea maximă a posibilităţilor individuale ale studenţilor.

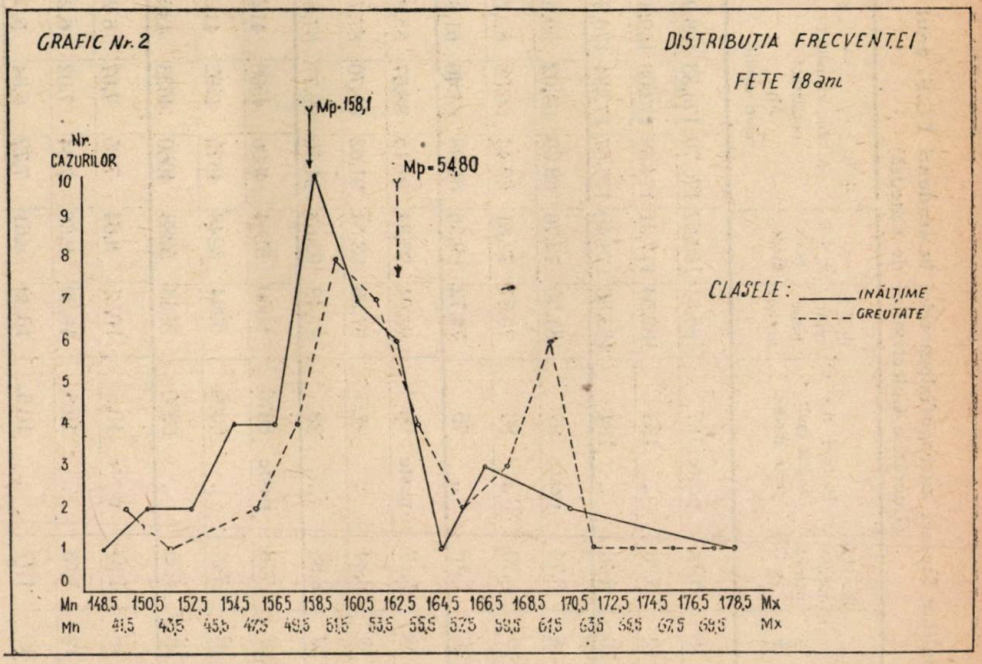


Analiza datelor din tabelul nr. 2 A şi nr. 2 B arată acelaşi caracter de întindere a limitelor de variaţie minimă şi maximă şi pentru greutate (pentru băieţi 51,5 kg—79,5 kg, pentru fete 41,5 kg—71,5 kg) adică 28 kg pentru băieţi şi 30 kg pentru fete, ceea ce ridică oarecum aceleaşi probleme ca şi limitele de variaţie minimă şi maximă ale înălţimii.

De asemenea, limitele de variaţie minimă şi maximă ale elasticităţii toracice (pentru băieţi 2,95—12,90 cm; pentru fete 1,95—12,95 cm) adică de 10 cm pentru băieţi şi 11 cm pentru fete; ale perimetrului toracic (pentru băieţi 80,45—108,45 cm; pentru fete 74,5—94,5 cm) adică 28 cm pentru băieţi şi 20 cm pentru fete; ale capacităţii vitale (la băieţi 2625—6375 cm^3; la fete 2125—5375 cm^3) adică de 3750 cm^3 pentru băieţi şi de 3250 cm^3 pentru fete, arată o largă neomogenitate din punct de vedere al dezvoltării fizice la studenţii şi studentele admişi în institut. Aceasta face ca ori să se individualizeze exagerat practica pentru fiecare student — ceea ce nu este posibil în institutul nostru, ori să nu se individualizeze, ceea ce calcă principiile igienice ale antrenamentului sportiv.

Media aritmetică ponderată şi vîrfurile de distribuţie a frecvenţei,

la toți cei 5 factori cercetați la studenții admiși în anul I al Institutului de cultură fizică, atît la fete cît și la băieți, se apropie mai mult de limita de variație minimă. Acest lucru se poate vedea în graficele de distribuție a frecvenței, ca de exemplu graficele nr. 1 și 2, care reprezintă distribuția frecvenței cazurilor pe diferite clase de înălțime, greutate, etc. Săgețile indică locul unde se plasează media aritmetică ponderată, în raport cu limitele de variație minimă și maximă, înscrise pe linia orizontală. Aceasta arată că practicarea exercițiilor de către candidații la admitere în Institutul de cultură fizică a fost mult inferioară față de cum ar fi trebuit să fie, comparativ cu limita de variație maximă. Majoritatea in-



dicilor fiind la limita inferioară, randamentul nu va putea fi mult mărit prin practica sportivă din acest institut în cursul anilor de studii.

Coeficientul variației (vezi tabelele 2 A și 2 B) arată că factorul antropometric cel mai puțin variabil este înălțimea, ceea ce ar îndreptăți calcularea standardelor pe grupe de vîrstă și înălțime ca o metodă și mai precisă în aprecierea dezvoltării fizice a colectivităților de tineri care activează în condițiile specifice de la Institutul de cultură fizică.

Toate aceste constatări duc la concluzia că examenul medical de admitere în acest institut a fost mult prea ușor trecut de unii candidați, care nu au avut o sănătate perfectă și o bună dezvoltare fizică, condiții obligatorii pentru un student și viitor profesor de educație fizică sau antrenor sportiv.

Pe baza datelor obținute am construit standardele provizorii pentru cei 5 factori antropofiziometrici studiați la colectivul studenților și stu-

Standardele principalilor factori antropofiziometrici la studenţi I.C.F. anul I — ♂ — 20 ani
(Lucrările Colectivului de Catedră)

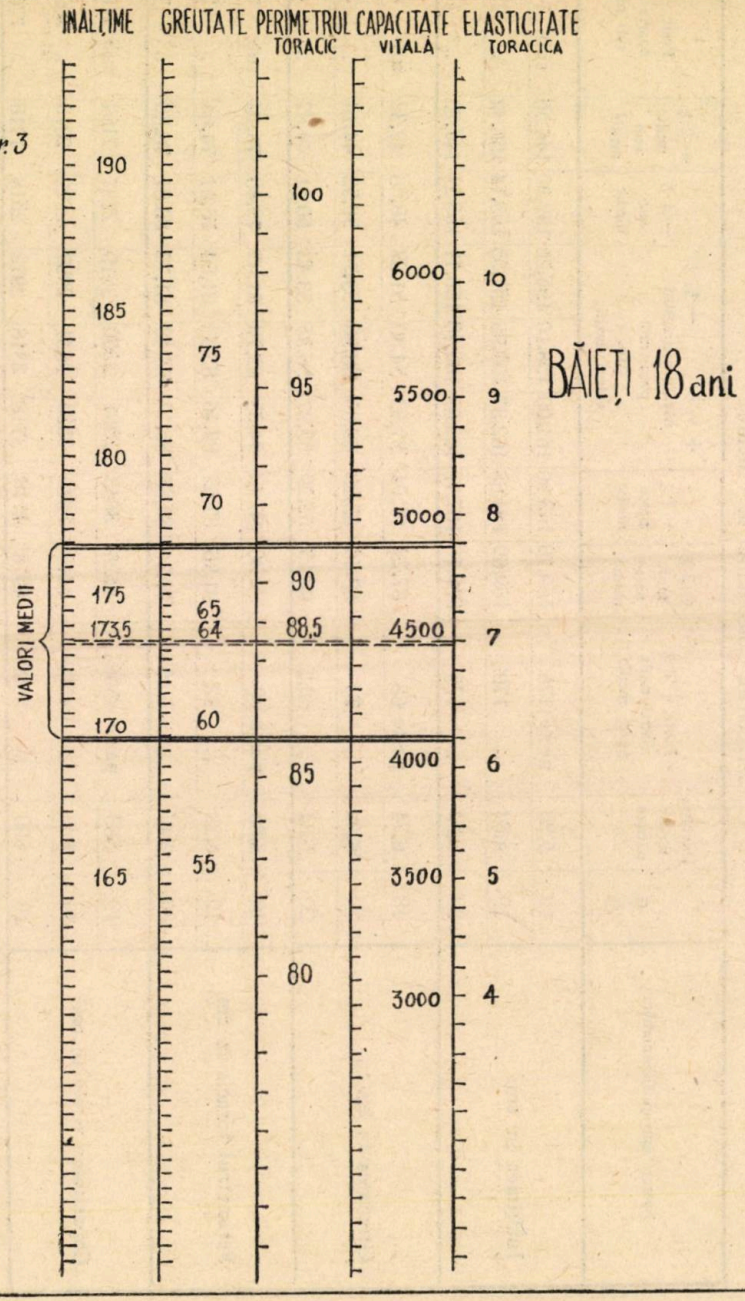
Factori antropofiziometrici	Vîrsta	Deviaţia medie pătrată σ	Peste + 2 σ foarte mult peste medie	+ 2 σ mult peste medie	+ 1 σ peste medie	+ ½ σ — ½ σ Media aritmetică ponderată Mp. valori medii			— 1 σ sub medie	— 2 σ Mult sub medie	Peste — 2 σ foarte mult sub medie
Inălţimea în cm.	18	6,74	peste 187	186,81	180,07	176,70	173,33	169,96	166,59	159,85	sub 159,5
	19	5,23	„ 183	182,54	177,31	174,69	172,08	169,47	166,85	161,62	„ 161,5
	20	5,46	„ 184	183,86	178,40	175,67	172,94	170,21	167,48	162,02	„ 162
Greutatea în kg.	18	8,74	peste 82	81,50	72,76	68,39	64,02	59,65	55,28	47,54	sub 47
	19	6,73	„ 80	79,54	72,81	69,44	66,08	62,72	59,35	52,52	„ 52,5
	20	5,16	„ 75	74,72	69,56	66,98	64,40	61,82	59,24	54,08	„ 54
Perimetrul toracic în cm.	18	5,17	peste 99	98,91	93,74	91,15	88,57	85,99	83,40	78,23	sub 78
	19	3,84	„ 97,5	97,38	93,54	91,62	89,70	87,78	85,86	82,02	„ 82
	20	3,86	„ 98	97,49	93,63	91,70	89,77	87,84	85,91	82,05	„ 82
Capacitatea vitală în cm³	18	776	peste 6070	6060	5284	4896	4508	4120	3732	2956	sub 2950
	19	746	„ 6000	5994	5248	4875	4502	4129	3756	3010	„ 3000
	20	655	„ 6000	5943	5288	4960	4633	4306	3978	3323	„ 3300
Elasticitatea toracică în cm.	18	1,57	peste 10,5	10,21	8,64	7,85	7,07	6,29	5,50	3,93	sub 3,5
	19	1,64	„ 10,5	10,30	8,66	7,84	7,02	6,20	5,30	3,74	„ 3,5
	20	1,77	„ 10,5	10,38	8,61	7,72	6,84	5,96	5,07	3,30	„ 3,0

Standardele principalilor factori antropofiziometrici la studente I.C.F. anul I

(Cercetările Colectivului de Catedră)

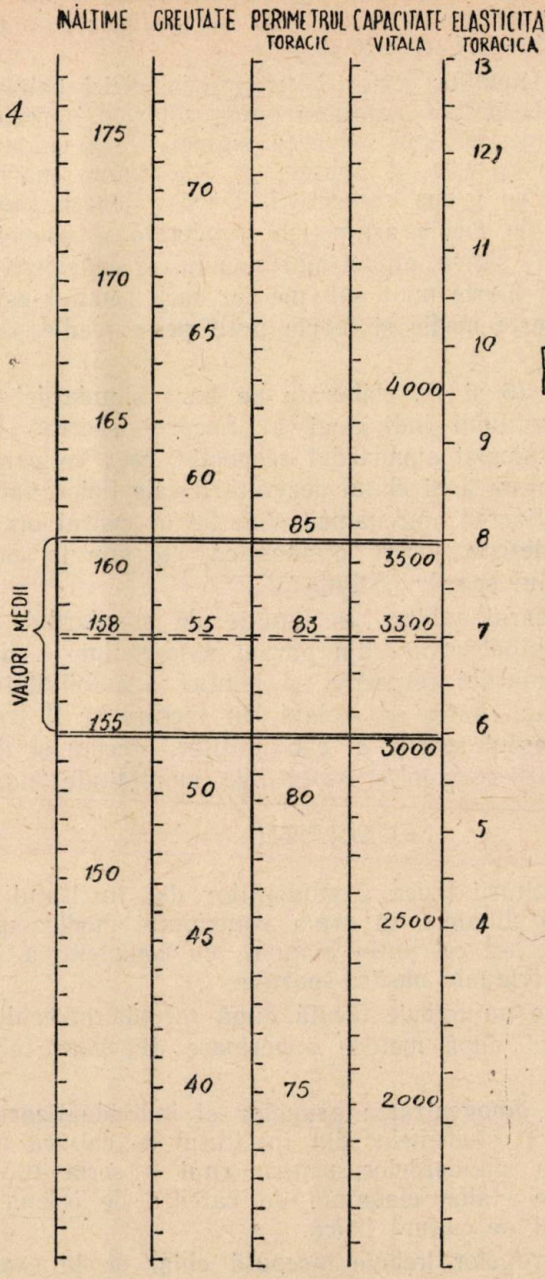
Factori antropofiziometrici	Vîrsta	Deviația medie pătrată σ	Peste + 2 σ foarte mult peste medie	+ 2 σ mult peste medie	+ 1 σ peste medie	+ ½ σ — ½ σ Media aritmetică ponderată Mp. valori medii			— 1 σ sub medie	— 2 σ mult sub medie	Peste — 2 σ foarte mult sub medie
Inălțimea în cm.	18	5,80	peste 170	169,70	163,90	161,00	158,10	155,20	152,30	146,50	sub 146
	19	4,82	„ 170	169,60	164,68	162,37	159,96	157,55	155,14	150,32	„ 150
	20	6,99	„ 175	174,18	167,19	163,69	160,20	156,71	153,21	146,22	„ 146
Greutatea în kg.	18	6,24	peste 68	67,28	61,04	57,92	54,80	51,68	48,56	42,32	sub 42
	19	6,38	„ 70	69,66	63,28	60,09	56,90	53,71	50,52	44,14	„ 44
	20	5,84	„ 68,5	68,13	62,29	59,27	56,35	53.43	50,51	44,67	„ 44
Perimetrul toracic în cm.	18	3,30	peste 90	89,30	86,00	84,35	82,70	81,05	79,40	76,10	sub 76
	19	4,33	„ 92	91,96	87,63	85,46	83,30	81,04	78,97	74,64	„ 74
	20	3,41	„ 90,5	90,24	86,83	85,12	83,42	81,72	80,01	76,60	„ 76
Capacitatea vitală în cm³	18	563	peste 4500	4426	3863	3581	3300	3019	2737	2164	sub 2100
	19	609	„ 4500	4449	3840	3535	3231	2927	2622	2013	„ 2000
	20	800	„ 5000	4918	4118	3718	3318	2912	2518	1718	„ 1700
Elasticitatea toracică în cm.	18	1,90	peste 10,5	10,45	8,55	7,60	6,65	5,70	4,85	2,95	sub 2,50
	19	2,06	„ 11,0	10,84	8,78	7,75	6,72	5,69	4,66	2,60	„ 2,50
	20	1,61	„ 10,0	9,84	8,23	7,42	6,62	5,82	5,01	3,40	„ 3,00

GRAFIC Nr. 3



BĂIEȚI 18 ani

GRAFIC Nr. 4



FETE 18 ani

dentelor din anul I al Institutului de cultură fizică seria 1953—1954, concretinzîndu-le în tabelele 3 A şi 3 B şi graficele etalon, din care prezentăm ca exemplu graficele : 3 şi 4.

Standardele principalilor factori antropofiziometrici calculaţi de noi (tabelele 3 A şi 3 B) permit stabilirea categoriilor în aprecierea gradului de dezvoltare fizică, folosind valoarea sigmei. Dacă valoarea factorului antropometric se găseşte în limitele $\pm$ $^1/_2$ sigma, mărimea lui se consideră medie pentru grupa respectivă. Dacă valoarea factorului cercetat se deosebeşte de media aritmetică ponderată a grupei respective cu mai mult de + $^1/_2$ sigma, atunci mărimea lui se consideră sub medie, mult sub medie, sau foarte mult sub medie, dacă semnul este minus şi peste medie, mult peste medie şi foarte mult peste medie, dacă semnul este plus.

Graficele etalon (3 şi 4), elaborate pe baza standardelor calculate, permit stabilirea profilului individual al fiecărui sportiv, încadrat în grupa căreia i s-a calculat standardul respectiv, ceea ce permite o mai demonstrativă prezentare a nivelului dezvoltării sale fizice, factor de seamă pentru individualizarea antrenamentului, fie în cadrul orelor practice ale catedrelor de atletism, jocuri, gimnastică, etc., fie în cadrul antrenamentelor colectivului sportiv „Ştiinţa ICF".

Cunoaşterea fiecărui subiect, în funcţie de standardul grupei respective, permite o autoobservare din partea studentului — dacă îşi cunoaşte locul în standardul respectiv — pentru o autoindividualizare a antrenamentului în activitatea sa izolată. In lucrare ar fi trebuit să se ţină seama şi de stagiul sportiv al candidaţilor, precum şi de influenţa originii sociale, condiţii economice, geografice, morbiditate, etc.

CONCLUZII

Aprecierea dezvoltării fizice a studenţilor din Institutul de cultură fizică, trebuie făcută dinamic, în urma controlului medico-sportiv complex şi periodic, efectuat cel puţin bianual, cu completarea detailată şi corectă a fişelor individuale medico-sportive.

Această apreciere nu trebuie făcută după metoda învechită a indicilor antropometrici, ci după metode superioare din care face parte şi metoda standardelor.

Este necesar ca omogenizarea grupelor şi individualizarea antrenamentelor studenţilor şi studentelor din Institutul de cultură fizică să se facă folosind metoda standardelor, pentru anul I, seria 1953/54 putîndu-se folosi graficele etalon elaborate de catedra de igienă şi control medical din Institutul de cultură fizică.

Omogenizarea grupelor trebuie începută chiar de la examenul medical de admitere în institut (controlul medico-sportiv iniţial) ce va trebui să fie un triaj sever pentru viitorii profesori de educaţie fizică şi antrenori.

Observații tehnice

pe marginea jocului de fotbal R.P.U. – Anglia

A. NICULESCU
antrenor Dinamo București

Intîlnirea de fotbal de la Budapesta între reprezentativa R. P. U. și reprezentativa Angliei s-a situat pe o treaptă superioară celei de la Londra, atît ca valoare cît și ca interes.

Timp de șase luni fotbaliștii englezi se pregătiseră sub îndrumarea unui colectiv de antrenori.

Aceste pregătiri, precum și unele rezultate bune obținute de fotbaliștii englezi, în diferitele întîlniri pregătitoare pentru jocul cu R.P.U., au stîrnit un interes deosebit.

Vineri 21 mai jucătorii englezi au sosit în Budapesta, iar sîmbătă au făcut un antrenament pe Stadionul Popular.

Delegația romînă a fost la Stadionul Popular pentru a vedea echipa engleză care se pregătea să facă antrenamentul de „acomodare".

Jucătorii englezi sosiți la stadion au făcut antrenamentul de acomodare pe gazonul de joc.

Mai întîi mă voi referi la partea organizatorică și apoi la partea metodică a acomodării cu terenul.

I. *Organizatoric :* au apărut pe teren în grupe de cîte cinci, trei sau doi la un interval de timp, o grupă de cealaltă. In total am numărat 15 jucători. Unii erau încălțați cu ghete de fotbal, alții cu pantofi de baschet, iar alții cu pantofi de piele.

II. *Metodic:* din conținutul „acomodării" reiese lipsa de sistematizare, progresivitate a exercițiilor și mai ales de orientare.

Cum au ieșit pe teren în felul amintit, au alergat 400—600 m sub formă de pas alergător în jurul terenului de joc. A urmat o plimbare de 200 m, după care au făcut starturi cu intensitate mare în grupe de cîte 2, pe distanțe de 10—30 m. După aceasta o parte din jucători au mers într-un colț al terenului unde au făcut gimnastică la sol (trei exerciții), alții au continuat să alerge relaxat, iar alții au stat de vorbă cu conducătorii lotului.

In continuarea antrenamentului au urmat apoi pase de pe loc pe compartimente: fundașii, mijlocașii, înaintașii iar portarul primea mingi ușor aruncate de un jucător alternativ cu mîna și cu piciorul.

Observînd acomodarea englezilor mi-am dat seama că nu au o pregătire superioară, că sînt rigizi, că nu au coordonare și că mecanismul mișcărilor de bază este greșit însușit. De asemenea elementele de tehnică sînt stăpînite numai static. Ei lucrează fără principii și fără metodă și nu sînt îndrumați practic în antrenamente.

Lotul englez compus din 15 jucători, a fost selecționat de 9 selecționeri dintre care trei s-au deplasat la Budapesta.

Cel mai cunoscut dintre aceștia este Walter Winterbottom care are rolul unui consilier tehnic și are cuvîntul hotărîtor, antrenorul Troter fiind doar un organ executant, el avînd rolul de a lucra practic cu jucătorii, ceea ce hotărăsc selecționerii care judecînd după aspect nu au făcut niciodată sport.

Ziua mult așteptată, 23 mai a sosit. Stadionul s-a aglomerat într-un timp foarte scurt.

Publicul discută despre apropiatul joc, făcînd diferite pronosticuri, în majoritatea lor favorabile reprezentativei maghiare. Unii dintre spectatori căutau chiar să aprecieze rezultatul în goluri. După cîte am auzit eu numai antrenorul englez Gymy Hogan care a fost invitat de Comitetul pentru Cultură Fizică Maghiar a prevăzut rezultatul apreciindu-l la 6—1 pentru echipa maghiară.

Jocul a început într-un ritm susţinut cu iniţiativa de partea jucătorilor maghiari, care fac combinaţii simple, cu mingi în adîncime, reuşind să aibă o bună finalitate.

Atacanţii maghiari, îşi creează faze cu finalitate. Jocul se desfăşoară în viteză, cu demarcări permanente care au derutat apărarea engleză. Jucătorii maghiari pierd ocazii de a marca prin fiecare înaintaş.

Totuşi în minutul 9 scorul este deschis de Lantoş. Un fault comis lui Puşkaş pe partea stîngă la 20 m de poartă este sancţionat de arbitru. Puşkaş aşează mingea pentru tras. Englezii fac zid — un zid defectuos — şi din spatele lui Puşkaş vine Lantoş care trage puternic cu piciorul drept un şut ce merge paralel cu pămîntul la 50 cm înălţime şi se opreşte în poartă, în colţul de jos, din stînga portarului, care nu are nici o vină fiind mascat de zidul jucătorilor englezi.

Golul al doilea se marchează la o acţiune pe aripa dreaptă, unde Toth II, după ce depăşise pe fundaşul stînga a atras pe stoperul englez în zona fundaşului, reuşind apoi să tragă spre poartă, unde intervine mijlocaşul dreapta Wright, care intercepteaza mingea ajunsă în careul de 6 m şi o respinge, dintr-o poziţie dificilă, chiar la Puşkaş care se află în poziţie de inter dreapta, la cca. 12 m, de poartă şi care trage direct cu piciorul drept un şut fulgerător în stînga portarului.

Golul al treilea: englezii sînt atraşi în partea dreaptă a terenului, unde Puşkaş, devine inter dreapta. El primeşte o pasă dificilă şi pentru că era marcat, o prelungeşte pe sus în stînga la Kocsis, care se află complet liber în careu pe zona centrului înaintaş şi care trage din vole cu piciorul stîng un sut fulgerător, jos în stînga portarului.

Golul patru este marcat în repriza II tot de către Kocsis astfel: Czibor, extremul stînga primeşte mingea pe extremă, face o cursă rapidă, pătrunde în careu, atrăgînd apărarea spre el şi pasează lui Kocsis, care era complet liber. Acesta trage cu piciorul drept jos în stînga portarului.

Golul cinci: Czibor aflat pe extrema stîngă, însă retras, primeşte mingea, intră cu ea în teren, atrage atît pe stoper cît şi pe fundaşul stînga care îl atacă violent, reuşind totuşi să paseze lui Toth II, rămas liber. Acesta face un demaraj pe aripa dreaptă şi intră în careul de 16 m. Portarul englez îi micşorează unghiul. Toth II trage de la 10 m pe deasupra capului lui Merik, care intervine cu mîinile. Mingea fiind trasă puternic capătă o traiectorie curioasă, ce ocoleşte peste portar şi intră în poartă urmărită de Kocsis.

Golul şase: Czibor aflat înapoi pe aripa stîngă deschide în adîncime pe Hidegkuti, care se află extrema stîngă avansat. El pătrunde în careu şi trage puternic, jos în drepta portarului.

Golul şapte: Puşkaş marchează din acţiune personală. El primeşte mingea din apropierea zonei de extremă stîngă, pătrunde în viteză, diagonal spre poartă şi trage puternic, jos în dreapta portarului, din apropierea porţii. De remarcat că în viteză a depăşit întreaga apărare.

Deşi lovitura de începere au avut-o englezii, totuşi maghiarii au pus foarte repede stăpînire pe joc şi au iniţiat o serie întreagă de atacuri periculoase pentru poarta apărată de Melik. Jucătorii maghiari au arătat o bună viteză de deplasare atît pe distanţe scurte (interii şi mijlocaşii) cît şi pe distanţe lungi (extremele). Porniri rapide şi oportune s-au văzut la fiecare jucător atunci cînd trebuiau să intre în posesia balonului sau să intercepteze diferite pase.

Mobili şi elastici ei au rezolvat cu uşurinţă toate situaţiile de joc, avînd în vedere că pregătirea fizică generală a stat la baza ritmului susţinut în care s-a desfăşurat jocul.

Cu mult folos a fost utilizată forța corporală în folosul jocului fie prin imprimarea greutății corpului în lovirea mingii cu piciorul fie prin protejarea mingii cu corpul sau în lupta corectă om la om.

Principiile jocului modern noi le cunoșteam numai teoretic sau în cel mai bun caz le vedem aplicate sporadic de una sau două echipe de ale noastre. Acolo le-am văzut aplicate astfel: principiul superiorității numerice, se obține prin deplasarea laterală a înaintașilor, deplasare făcută în mod rațional sau conștient fie prin acțiuni individuale, Pușkaș, Czibor, fie prin acțiuni colective Hidegkuti-Kocsis-Toth II.

In primul caz, jucătorii maghiari utilizau fenta combinată cu mișcări rapide neașteptate.

In al doilea caz utilizau combinații în doi sau trei jucători, cu scopul de a dezechilibra raportul de forțe între atac și apărare.

Principiul „toată echipa se apără, toată echipa atacă" îl practicau în orice moment al jocului, atît în fazele fundamentale cît și în cele ocazionale.

Un alt aspect a ieșit în evidență la înaintare: jucătorul nu este legat de post, ci de faza de joc, de evoluția jocului.

Principiul ajutorului reciproc sau principiul rezervelor : fiecare jucător maghiar era pregătit pentru ajutorarea coechipierului, în fiecare clipă. Aceasta s-a văzut mai ales la apărare.

De asemenea principiul de intensificare maximă a luptei, s-a manifestat printr-un joc rapid, prin continuitate în mișcări, prin lupta încordată a fiecărui jucător și prin lărgirea razei jocului adică toți jucătorii erau în continuă mișcare, evitînd aglomerările pe una din zone.

In această întîlnire jucătorii maghiari s-au dovedit posesori ai unei tehnici individuale și de ansamblu, corespunzătoare jocului modern, joc de mișcare permanentă.

In tehnica individuală s-a observat că mișcările au intrat în automatism și că ele se găsesc menținute la un grad înaintat de perfecționare, iar prin tehnica de ansamblu jucătorii maghiari mențin omogenitatea echipei.

Lovirea mingii cu piciorul, atît static cît și din mișcare este corect executată cu ristul, lovitură care în fotbalul nostru este în curs de rezolvare.

Jucătorii maghiari adaptează poziția corpului și a segmentelor (picioarelor) la traiectoria mingii, la împrejurările de joc, mai ales cînd trag la poartă. Indiferent cum vine mingea lovirea este aceeași. Jucătorul este bine fixat pe piciorul de sprijin cu (glezna) articulația tibiotarsiană a piciorului care lovește încordată și întinsă, vîrful labei piciorului fiind orientat în jos.

Trunchiul de asemenea ia parte la mișcare înșurubîndu-se în aer.

Puține au fost pasele greșite iar din cele 28 șuturi trase la poartă numai două au fost peste bară.

Aceasta ne arată că ei și-au însușit corect mecanismul de lovire a mingii în mișcare.

Jucătorii maghiari utilizează stopul. Pușkaș utilizează oprirea mingii în folosul jocului, combinată cu mișcare de picior. Bozsik utilizează stopul atunci cînd adversarul joacă cu mingi înalte, oprind mingea și continuînd jocul pe jos.

La noi Ozon a utilizat stopul în folosul jocului, iar majoritatea jucătorilor noștri, după stop, fac dribling, ceea ce nu este recomandabil, pentru că astfel se oprește continuitatea jocului și adversarul are timp să se organizeze.

Preluările sînt făcute cu multă finețe. Am evidențiat pe Pușkaș și Bozsik care s-au remarcat ca buni executanți.

Jocul de cap este bine însușit și practicat de către toți jucătorii în special de către cei trei apărători și de Kocsis. Ei aleg cu multă justețe momentul de lovire a mingii, reușind să cîștige cu ușurință duelurile la cap.

In teren mingea nu este condusă ci pasată. Dimpotrivă în fazele finale, cînd atacanții maghiari și-au depășit adversarii, conduc mingea și apoi trag la poartă. Această conducere a mingii se face păstrîndu-se mingea în apropierea piciorului, deși jucătorul se găsește în plină viteză.

Cînd înaintaşii noştri depăşesc apărările şi sînt în viteză cu mingea la picior, o pierd de sub control şi astfel dau posibilitate portarului sau unuia dintre fundaşi să clarifice situaţia. Inaintaşul nostru ratează situaţii clare de a marca numai pentru că nu are suficient control asupra mingii.

Jocului în sine îi dă foarte mult farmec fenta pe care înaintaşii maghiari o utilizează în folosul jocului, atunci cînd creează o situaţie favorabilă în atac, sau trag la poartă.

Nu acelaşi lucru s-ar putea spune despre unii dintre jucătorii noştri (Ozon, P. Moldoveanu, Paraschiva) care fentează de multe ori fără rost.

Atacul la om a fost corect executat, la timp şi cu succes, astfel încît înaintaşii englezi nu au putut depăşi decît foarte rar pe apărătorii maghiari. In tot decursul jocului echipa R.P.U. a comis 17 faulturi, iar cea engleză 13, dar nici unul nu s-a caracterizat ca nesportiv aşa cum se vede la unii jucători de la noi (Covaci I, Ivănescu, Szökö, Macri şi Vasiu) care denaturează calitatea jocului şi îngreuiază arbitrajul.

Pentru echipa maghiară, şutul rămîne marea ştiinţă, bazat pe precizie şi pe elementul surpriză. Datorită unui mecanism corect de lovire a mingii cu piciorul, pentru jucătorii unguri nu este o problemă, să tragă la poartă sau să paseze, dacă mingea vine pe jos sau pe sus cu viteză mare sau mică.

La noi mingea se opreşte de fiecare dată, se conduce, făcîndu-se mişcări inutile, ce întîrzie jocul sau duc la nereuşita acţiunilor (Suru, Olaru, Ozon, Vaczi, Mercea, etc.).

Portarii au arătat o bună priză la minge, mai ales pe sus, unde Grosics s-a evidenţiat. El iese din poartă atunci cînd permite situaţia, clarificînd fazele cu succes. Are o bună pregătire fizică din care nu-i lipsesc viteza de reacţie, elasticitatea şi detenta.

Echipa maghiară joacă într-o variantă a metodei WM, cu centrul înaintaş retras şi cu interii avansaţi în special Kocsis, asupra căruia se concentrează majoritatea mingilor. Extremele şi-au mărit simţitor zona de activitate, acţionînd atît în terenul propriu cît şi în interiorul terenului, în conformitate cu evoluţia jocului.

In tripletă jucătorii îşi schimbă sarcinile în timpul jocului, schimbare pe care adversarii nu au sezisat-o şi în faţa căreia nu au putut lua contra măsuri.

După cum sînt construite fazele, jocul echipei maghiare se desfăşoară spre partea dreaptă şi mai mult pe tripletă, în mişcare, datorită paselor date la întîlnire. Orientarea generală a jucătorilor este foarte bine îmbinată cu orientarea specială, pe baza căreia jucătorii fac combinaţii în doi sau în trei, terminate cu şut la poartă.

Echipa maghiară are o puternică coeziune, care depăşeşte chiar coeziunea unui colectiv ai cărui jucători joacă de ani de zile împreună. Această coeziune există şi în interiorul fiecărui compartiment, mai ales la înaintare.

Trecerea din apărare în atac este realizată de jocul constructiv al apărării, în care rolul principal îl are Bozsik, mijlocaşul dreapta, care dintr-o pasă în adîncime sau în diagonală, creează o situaţie cu finalitate.

Trecerea din atac în apărare se face de către toţi jucătorii care caută să stînjenească pe adversar sau să-l deposedeze de minge. De asemenea cei doi mijlocaşi, printr-o manevră de retragere închid spaţiul de acţiune al atacanţilor adverşi iar stoperul este întotdeauna ultimul apărător.

La toate aceste calităţi se adaugă înaltul patriotism de care au dat dovadă jucătorii unguri, voinţa de luptă şi de victorie, perseverenţa şi dîrzenia cu care au jucat.

Echipa engleză a prezentat 11 jucători şi nu o echipă. Aceştia au acţionat individual în toate fazele jocului. Jucătorii englezi au avut în pregătirea lor lipsuri în ceea ce priveşte : viteza de deplasare, rezistenţa în viteză, coordonarea şi elasticitatea.

Nu au precizie în pasele date din viteză, execută atacuri la om, inoportune, nu au fineţe şi viteză în execuţie.

Inaintaşii au acţionat individual lăsîndu-se atraşi prea mult de poartă. Deşi au căutat în repriza a doua să facă un oarecare schimb de locuri, ei nu au

reuşit să deruteze apărarea maghiară tocmai pentru că nu au căutat să creeze o combinaţie, ei au voit să depăşească pe adversar prin dribling, ceea ce nu le-a reuşit.

In jocul de apărare s-au lăsat atraşi de minge, părăsindu-şi omul respectiv, ceea ce ne-a arătat că nu ştiu să aplice echilibrat marcajul în zonă, cu marcajul strict, om la om. Această mare lipsă a uşurat demarcările înaintării maghiare.

De asemenea trecerea din apărare în atac şi invers, a fost făcută foarte stîngaci, lăsînd spaţii neocupate pe teren. Combinaţii au făcut foarte puţine şi acestea mai mult pe centrul terenului şi în repriza a doua.

Inaintaşii nu combină între ei, nu au finalitate în acţiuni, sînt lipsiţi de perseverenţă şi nu se ajută unul pe altul.

Victoria echipei maghiare este reală la acest scor şi chiar o diferenţă mai mare nu ar fi fost exagerată.

Tactica apărării în jocul de volei

N. MURAFA
Lector I.C.F.

Creşterea forţei de atac a echipelor de volei ridică tot mai acut problema organizării în apărare. Modul în care se face faţă numeroaselor surprize pe care le poate crea echipa din atac, trebuie să constituie o preocupare permanentă pentru tehnicienii acestui joc. Şcoala sovietică a adus cele mai multe noutăţi în jocul de volei. Aplicarea lor şi-a dovedit valabilitatea atît în atac, cît şi în apărare. Adversarii lor principali pînă în ultimii ani, jucătorii cehi, au avut o grijă permanentă de a găsi mijloacele cele mai bune pentru a anihila atacul excepţional al jucătorilor sovietici. Ei n-au obţinut însă rezultate prea mari, deşi unele măsuri luate reprezintă un real progres în domeniul apărării.

In cele ce urmează vom prezenta principalele aspecte ale apărării în volei, folosite de cele mai bune echipe din lume, echipele sovietice şi ale ţărilor de democraţie populară.

In general echipele utilizează în apărare două sisteme. In funcţie de blocaj se joacă cu centrul din linia a doua, avansat sau retras în fundul terenului.

Jucătorii, după locul pe care-l ocupă pe teren, au de îndeplinit în apărare, următoarele misiuni:

— linia întîi: a bloca şi a se plasa util;

— linia a doua: a dubla şi a ocupa locul cel mai bun pentru primirea mingilor trase pe lîngă blocaj.

Sistemul de joc determină o anumită deplasare şi o repartizare precisă a sarcinilor ce revin, în cadrul acţiunilor tactice, fiecărui jucător. Fiind legaţi de un anumit rol, jucătorii vor căuta să-l respecte şi să-l îndeplinească cît mai precis.

Organizarea şi aplicarea tacticii în apărare

Prima situaţie de apărare se creează prin servirea mingii. Echipa care primeşte serviciul, trebuie să se aşeze astfel, încît să acopere tot terenul şi să poată prelua mingea. In acelaşi timp jucătorii trebuie să fie aşezaţi pe locurile cele mai corespunzătoare pentru a trece cu uşurinţă în atac.

Dacă în această primă situaţie aranjarea jucătorilor trebuie să favorizeze atacul, apărarea propriu-zisă se organizează concomitent cu efectuarea de către adversar a combinaţiilor tactice în atac.

Un rol deosebit de important revine jucătorilor din prima linie, care trebuie să efectueze blocajul, factor care determină aranjarea celorlalţi jucători în apărare.

La echipele de începători nu se pot pune, pentru apărare, probleme tactice deosebite, totuşi trebuie să nu lipsească — ţinînd seama de posibilităţile de atac ale adversarului — indicaţiile asupra rolului pe care-l au de îndeplinit jucătorii celor două linii.

Echipele de avansaţi vor aplica în apărare o tactică care să favorizeze trecerea în atac cu cea mai mare uşurinţă.

Este recomandabil ca la blocajul cu 1 şi 2 jucători să se joace cu centrul avansat, pentru ca acesta să efectueze dublarea; la blocajul cu trei jucători, dublarea să fie asigurată de extremele din linia a doua, iar centrul să fie retras pe linia de fund.

Utilizarea unuia din cele două sisteme de apărare: blocajul cu 1, 2 şi 3 jucători şi centrul din linia a doua avansat, sau blocajul cu 1, 2 şi 3 jucători şi centrul retras, trebuie să fie aplicată după posibilităţile de blocaj ale echipei proprii, precum şi în funcţie de eficacitatea trăgătorului advers. La aplicarea oricărui sistem, trebuie să se ţină seama de necesitatea organizării celui mai bun blocaj, a unei bune dublări şi a celui mai bun plasament în linia a doua.

Numărul limitat de lovituri creează condiţii deosebit de grele pentru echipa în apărare. De multe ori, datorită faptului că mingea a atins blocajul cu o singură lovitură, trebuie să se creeze o situaţie favorabilă de atac. Această lovitură, executată în condiţii destul de variate, pune în faţa jucătorilor necesitatea perfecţionării procedeelor de tehnică legate de primirea şi pasarea mingii. La fel se pun probleme grele şi pentru cel care o primeşte, pentru a efectua atacul, deoarece — datorită condiţiilor speciale în care se execută cea de a doua lovitură — nu totdeauna transmiterea ei se face la locul cel mai convenabil momentului respectiv al jocului.

Jucătorii trebuie să acorde foarte mare atenţie la aranjarea lor pe teren. Ei trebuie să acţioneze astfel, încît să aibă liber spaţiul din faţă, pentru a putea urmări acţiunile adversarului şi a sezisa intenţiile acestuia.

Iată cîteva situaţii de apărare:

A. Sistemul de apărare cu centrul din linia a doua avansat.

1. Blocaj cu 1 jucător.

Se întrebuinţează în general la echipele de începători. Blocajul se execută de jucătorul din zona 3 *), fie la centrul terenului, fie spre marginile acestuia. In fig. 1 şi 2 sînt arătate poziţiile pe care le ocupă jucătorii în aceste cazuri.

In cazul efectuării blocajului în partea stîngă a terenului aranjarea va fi inversă.

2. Blocaj cu 2 jucători.

In jocul modern este aplicat aproape todeauna. Participă la efectuarea sa jucătorul din zona 3 împreună cu una din extremele liniei întîi (nr. 2, sau nr. 4).

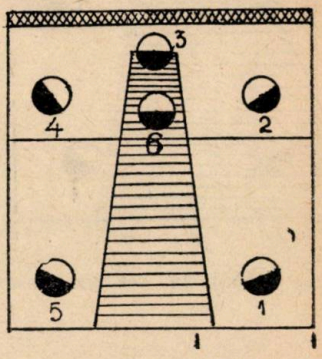


Fig. 1. Blocaj la centrul terenului

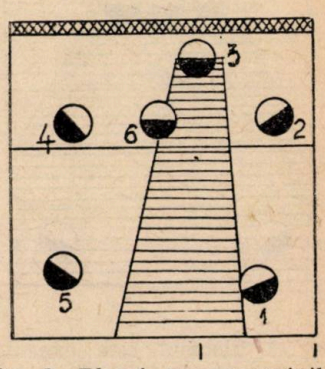


Fig. 2. Blocaj spre marginile terenului

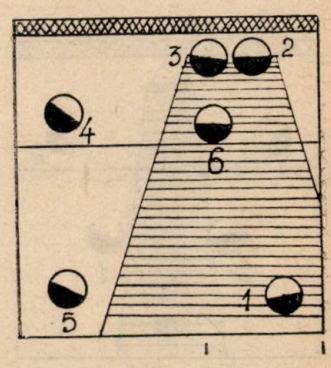


Fig. 3. Blocaj spre marginea terenului

*) Se va folosi numerotarea jucătorilor de la 1 la 6.

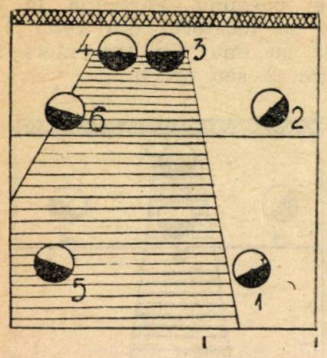
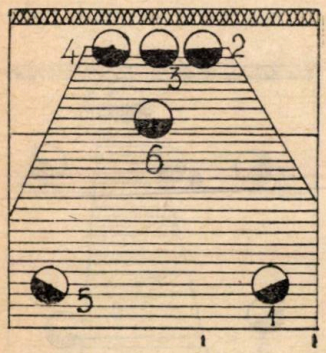


Fig. 4. Blocaj la centrul terenului



In fig. 5 blocajul este executat la centrul terenului

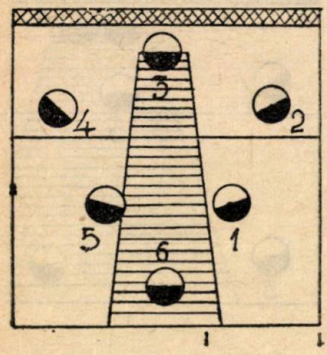


Fig. 6. Blocaj la centrul terenului

In această situaţie jucătorul care asigură dublarea — nr. 6 — se va aşeza la mijlocul zonei pe care o apără, pentru a putea interveni cu uşurinţă în dreapta sau în stînga. Jucătorii din linia a doua se vor aranja în aşa fel, ca să fie înafara spaţiului apărat de blocaj, ei fiind îndreptaţi cu faţa spre trăgătorul advers.

Pentru o bună dublare — nr. 6 — va ocupa spaţiul dinafara blocajului spre linia laterală a terenului.

Intîlnim foarte des aplicarea acestui blocaj în urma unei pase din săritură, executată de adversar din zona 4 în zona 3.

3. Blocaj cu 3 jucători.

In acest sistem de apărare blocajul cu trei jucători îşi găseşte aplicarea numai în unele cazuri speciale. Se întrebuinţează foarte rar. Poate fi efectuat la centrul terenului sau spre margini. In acest din urmă caz se va recomanda blocajul cu trei jucători numai în situaţii speciale, în care adversarul utilizează combinaţii simple cu trei lovituri, acţiunile de atac fiind concentrate la cel mai bun trăgător.

Pentru o bună acoperire a terenului, nr. 6 va dubla puţin mai în urmă, decît în celelalte situaţii, iar nr. 1 şi 5 vor veni puţin mai în faţă.

B. Sistemul de apărare cu centrul din linia a doua retras.

1. Blocaj cu 1 jucător.

Se întrebuinţează foarte rar, deoarece nu se realizează o bună apărare. Terenul în cea mai mare parte este vulnerabil. Se creează spaţii libere în centrul şi pe colţurile din fund ale terenului.

Pentru o bună acoperire a terenului linia a doua are o uşoară deplasare spre stînga. Se asigură astfel o bună dublare şi un bun plasament pe tot terenul.

2. Blocaj cu 2 jucători.

In acest caz, aplicarea sistemului cu centrul retras este mai eficace. Blocajul acoperind o suprafaţă mai mare, favorizează acţiunile jucătorilor din linia a doua. Nu se poate recomanda decît pentru unele cazuri speciale.

Pentru o bună dublare, jucătorul din linia a doua de pe partea blocajului se va deplasa mai în față decît cealaltă extremă. Jucătorul din zona 6 va veni puțin spre dreapta.

In funcție de jucătorul din linia a doua, care va trebui să vină mai în față, va depinde deplasarea celui din zona 6, mai spre stînga sau mai spre dreapta.

3. Blocaj cu 3 jucători.

In cazul cînd blocajul este făcut de toți jucătorii din prima linie își găsește aplicarea în modul cel mai just sistemul al doilea de apărare. In fig. 10 avem forma de bază a acestui sistem.

Terenul este foarte bine acoperit pentru orice fel de lovitură pe care ar întrebuința-o adversarul.

Care dintre sistemele de apărare prezentat trebuie să fie recomandat echipelor? Răspunsul este cît se poate de simplu : ambele, în funcție de situația de pe teren. La blocaj cu 1 și 2 jucători se va aplica primul sistem, la blocaj cu 3 jucători cel de al doilea. Avînd posibilitatea, în ambele cazuri, de a asigura un blocaj bun, o dublare și un plasament corespunzător, se reduc simțitor șansele de succes ale atacului advers.

Blocajul cu 1 și 2 jucători se execută, în general, la marginile terenului; blocajul în 3 jucători își găsește cea mai bună aplicare la centrul terenului.

In funcție de aceste situații, create de aranjarea jucătorilor din prima linie, se va folosi unul din cele două sisteme. In jocul actual, echipa în atac va căuta să utilizeze combinații care să surprindă adversarul. In cele mai multe cazuri atacul se execută din a doua lovitură, iar blocajul se face cu unul sau cel mult doi jucători. Dublarea se asigură în bune condiții de către jucătorul nr. 6. Cînd echipa joacă obișnuit cu jucătorul nr. 6 avansat și cerințele jocului fac ca acesta să joace retras o anumită perioadă, dublarea se va asigura de către jucătorii nr. 1 și 5.

In jocul echipelor fruntașe sînt foarte rare momentele cînd blocajul în 3 jucători își găsește valorificarea. Practic acest lucru nu este posibil decît în foarte puține situații, care

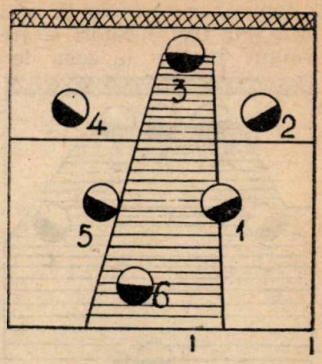


Fig. 7. Blocaj spre marginile terenului

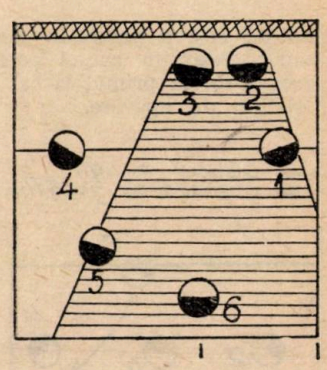


Fig. 8 Blocaj spre marginile terenului

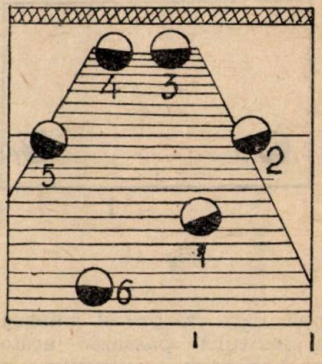


Fig. 9. Blocaj la centrul terenului

impun temporar trecerea la aplicarea blocajului cu trei jucători şi trecerea unui singur jucător în zona de fund.

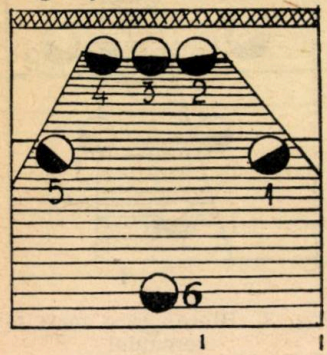


Fig. 10. Blocaj la centrul terenului

Prezentăm cîteva cazuri în care se recomandă, chiar în cursul aceluiaşi set, trecerea de la primul la cel de al doilea sistem de apărare.

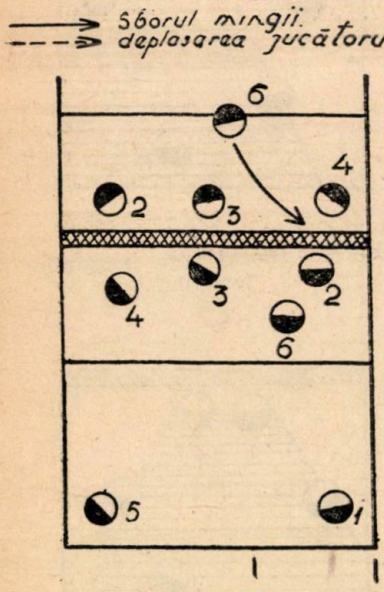


Fig. 11

Echipa care a primit mingea din prima lovitură pasează jucătorului cu nr. 4 pentru a executa atacul (fig. 11).

In această situaţie se recomandă ca jucătorul nr. 2 (din faţa atacantului) să execute blocajul. Dublarea se va face de către jucătorul nr. 6. Dacă trăgătorul sezisează opoziţia adversarului, poate pasa scurt jucătorului nr. 3 sau lung jucătorului nr. 2. Blocajul în aceste cazuri se poate efectua de către ceilalţi doi jucători. In aceste situaţii primul sistem de apărare îşi găseşte aplicarea cu mult succes.

Totuşi este recomandabil, în cazul cînd pasa este dată jucătorului din zona 3, să se aplice cel de al doilea sistem de apărare (fig. 12).

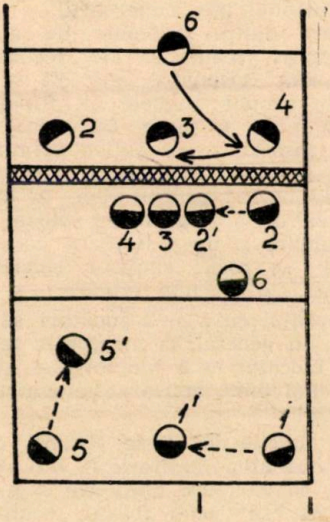


Fig. 12

Jucătorul nr. 2 poate să mai participe la blocaj, sărind a doua oară împreună cu jucătorii nr. 3 şi nr. 4. Dublarea se va asigura de către jucătorul nr. 6 care va rămîne pe locul său iniţial şi de către jucătorul nr. 5, care se va deplasa în faţă; jucătorul nr. 1 va acoperi fundul terenului, deplasîndu-se la centru.

In cazul unei combinaţii inverse, dublarea se va face de către jucătorii nr. 6 şi nr. 1, iar jucătorul nr. 5 va ocupa locul din fund (fig. 13).

Această acoperire a terenului, care e cea mai bună, cere din partea celor din linia a doua o atenție deosebită.

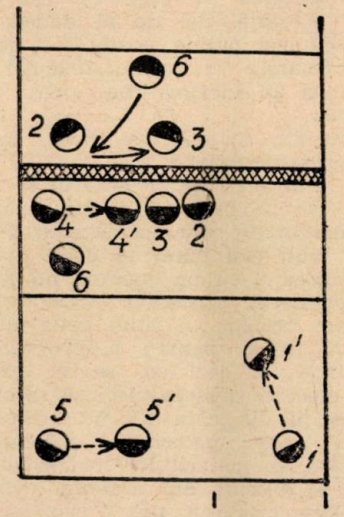


FIG. 13

In cazul unor asemenea combinații locurile jucătorilor din linia a doua pot fi repartizate și în alt fel.

Astfel, la blocajul cu trei jucători la centrul terenului se va preciza locul de acțiune al jucătorului nr. 6,

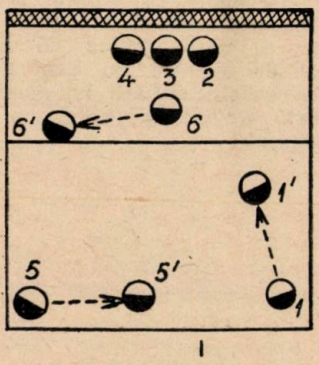


FIG 14 a

iar în funcție de acesta, se vor deplasa și ceilalți doi jucători.

In fig. 14 a și 14 b sînt arătate zonele de acțiuni, cu precizarea lor dinainte.

In acest caz jucătorul cu nr. 6 se va deplasa totdeauna spre stînga terenului.

In această situație jucătorul cu nr.

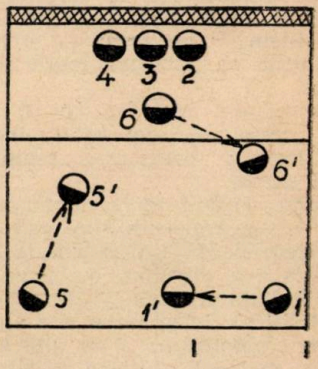


FIG. 14 b

6 va ocupa un loc pentru dublare în dreapta terenului.

Asemenea situații își găsesc aplicarea numai atunci cînd atacul se efectuează prin pase fără surprize, sau cînd jucătorul cu nr. 6 se află pe poziția lui, urmînd a se executa trecerea la sistemul al doilea de apărare.

In alte cazuri, nu se poate face trecerea cu succes la acest sistem, deoarece zborul mingii fiind mult mai repede decît deplasarea jucătorului, jucătorul nr. 6 nu va avea timpul necesar să-și ocupe locul la dublare.

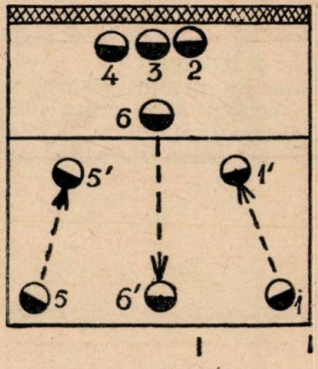


FIG 15

Variantele prezentate în fig. 12 și 13 au avantajul că permit trecerea cu ușurință de la un sistem la celălalt.

Aplicarea formei de bază (fig. 15) cu jucătorii nr. 1 şi nr. 5 la dublare şi jucătorul nr. 6 retras în fundul terenului, nu se recomandă să se aplice la combinaţiile cu surprize, deoarece nu favorizează trecerea la celălalt sistem — pe teren — şi în linia a doua se produce foarte multă mişcare.

Jucătorii din apărare pot fi surprinşi tocmai în momentul cînd îşi reiau locurile pentru a reveni la primul sistem.

Folosind variantele recomandate anterior, echipa are posibilităţi mai mari de a trece de la un sistem la celălalt, fără a-şi diminua cu nimic forţele din linia a doua. Revenind la primul sistem de apărare, din această situaţie, jucătorul nr. 6 se află foarte aproape de locul său, iar ceilalţi doi, pentru a ocupa poziţiile anterioare, au condiţii avantajoase de deplasare. Jucătorul din fund se va deplasa lateral, iar cel care a participat la dublare se va deplasa înapoi. Dacă în timpul retragerii celui de la dublare, se încearcă a se trimite mingea înapoia sa, locul liber poate fi acoperit de către jucătorul care a fost pe fund.

Ambele sisteme de apărare au părţile lor pozitive, precum şi părţile lor negative.

Primul sistem permite un bun blocaj şi o foarte bună acoperire a terenului, iar al doilea sistem asigură un foarte bun blocaj şi o mai slabă acoperire a terenului.

Dublarea în primul sistem, se asigură în condiţii mai puţin bune decît la sistemul al doilea. De asemenea, primul sistem necesită pentru a se aplica puţină mişcare, iar al doilea implică foarte multă mişcare.

Deoarece la plasă va fi în permanenţă un om liber, primul sistem permite trecerea în atac cu cea mai mare uşurinţă. Cel de al doilea sistem, dă mai puţine posibilităţi de atac, deoarece în primă instanţă nu este nici un jucător liber pentru a-l efectua.

Care din sisteme va trebui totuşi să fie recomandat ?

In jocul modern, adversarul în atac caută să producă celui din apărare cît mai multe surprize. Atacul a devenit mult mai puternic decît apărarea. Blocajul cu un jucător nu poate fi considerat procedeu hotărîtor în apărare, reuşita lui fiind ceva întîmplător. Totuşi, pentru a preîntîmpina loviturile decisive, se va căuta, prin efectuarea blocajului, să se creeze poziţii din care să nu se poată da un atac puternic. La echipele fruntaşe, în majoritatea cazurilor, atacul se execută din a doua lovitură de către jucătorul nr. 4 sau nr. 2. Pentru anihilarea acestuia, jucătorul din faţa celui care atacă va sări la blocaj. Dacă atacantul observă că i se face blocaj, va pasa lung sau scurt din săritură. In apărare, se mai poate organiza blocajul cu cel mult doi jucători. Numai cînd primul jucător a schiţat blocajul fără a sări, iar adversarul a dat mingea la centrul terenului se poate efectua blocaj cu trei jucători. In acest singur caz se poate aplica cu succes sistemul de apărare cu centrul retras. In celelalte situaţii îşi găseşte o mai justă aplicare sistemul cu centrul avansat.

Din activitatea Institutului de cercetări științifice al Comitetului pentru cultură fizică și sport din R. P. Bulgaria

Dr. V. CHIȘU

Institutul de cercetări științifice de pe lîngă Comitetul pentru cultură fizică și sport al Republicii Populare Bulgaria a fost înființat în 1949 și este condus de Prof. Dr. Dragomir Mateev, care este în același timp și decanul Institutului de cultură fizică din Sofia.

In anul 1953 s-a creat pe lîngă Comitetul pentru cultură fizică și sport un consiliu științific cu care institutul este în permanentă legătură și cu ajutorul căruia se îndrumează bunul mers al activității de cercetări științifice în domeniul culturii fizice.

La acest Institut sînt încadrate aproximativ 14 persoane, cu norma de 8 ore de lucru. Colaboratorii sînt în parte medici, cealaltă parte absolvenți ai Institutului de cultură fizică din Sofia. Alegerea colaboratorilor se face pe bază de concurs, care cuprinde următoarele discipline : 1) limba rusă; 2) materialism istoric ; 3) probleme de specialitate.

In forma sa organizatorică institutul cuprinde 4 secții și anume:

1. Sport (metodă și tehnică).
2. Fiziologie.
3. Medicină sportivă (probleme de control clinic).
4. Psihologie.

Este interesant de remarcat că în R. P. Bulgaria nu există Centru medical de cultură fizică, motiv pentru care secția a III-a se ocupă cu problema controlului clinic al fruntașilor sportivi și întocmește în același timp fișele medicale ale sportivilor.

Comitetul pentru cultură fizică și sport nu a fixat teme pentru cercetare ; aceste teme s-au orientat pe baza unor circulări adresate colectivelor sportive din Republica Populară Bulgaria de către conducerea Institutului. In felul acesta s-au primit răspunsuri din toată țara, din diferite ramuri sportive, care au fost selecționate și unele din ele au fost fixate pentru a fi cercetate, constituind probleme importante. Alte probleme puse de colective primesc răspuns pe baza literaturii medicale de specialitate.

Activitatea de cercetări se desfășoară atît în institut cît și înafara lui. Pentru unele cercetări vin sportivi la institut, pentru altele membrii institutului se deplasează la fața locului (teren sau sală).

Institutul controlează organizarea și activitatea din cantonamentele Republicii Populare Bulgaria și însoțește loturile bulgare de sportivi care susțin întîlniri în străinătate.

In ceea ce privește tematica de cercetare, aceasta cuprinde două feluri de teme :

1. Temă generală pentru toate secțiile institutului.
2. Teme parțiale specifice secțiilor institutului.

Aceste teme se execută conform unui plan anual. De exemplu la secția sport (metodică și tehnică) tema generală este antrenamentul pe întregul an la diferite ramuri sportive ca :

A) Atletică ușoară.

B) Gimnastică.

C) Jocuri sportive (fotbal, baschet, volei).

D) Schi.

E) Inot.

Teme parțiale.

a) Se urmăresc teoretic și experimental principiile metodice ale sporturilor mai sus amintite.

b) Problema încălzirii la aceste sporturi.

c) Cum au ajuns maeștrii sportului

la rezultatele lor, s-au întocmit chestionare speciale pentru aceştia.

d) Capacitatea fizică a poporului bulgar valorificată pe baza diferitelor rezultate la anumite probe sportive, pe diferite grupe de vîrstă.

In urma rezultatelor obţinute s-au introdus pe grupe de vîrstă noi valori pentru probele G.M.A. (la înălţime, lungime, etc.). Datele culese sînt prelucrate şi constituie comunicări însoţite de grafice. La secţia de fiziologie care este înzestrată cu un veloergometru, spirometru şi chimograf electric, tema generală se studiază din punct de vedere fiziologic, pe baza diferitelor probe funcţionale şi în special prin metoda schimburilor gazoase Douglas-Haldane.

a) Temele parţiale se referă la încălzirea sportivilor în disciplinele sportive enumerate la secţia I.

b) Alimentarea sportivilor din diferite discipline.

c) Problema modificării reflexelor condiţionate în antrenament şi în concursuri.

La secţia de medicină sportivă se face controlul clinic al vîrfurilor sportive, în mod periodic, introducîndu-se rezultatele în fişele individuale, întocmite la această secţie. Se fac radiochimografii şi se urmăresc în mod atent vîrfurile sportive. In caz de îmbolnăvire, aceştia sînt orientaţi în clinicile universitare pentru tratament. Şi această secţie are aceeaşi temă generală.

In secţia de psihologie, tema generală este aceeaşi. Temele parţiale sînt următoarele :

a) Factori, mijloace şi metode pentru educarea voinţei şi calităţilor psihice ale sportivilor.

b) Rolul antrenamentului.

c) Procesul de asimilare.

d) Rolul colectivului.

e) Problema determinării tipului de activitate nervoasă superioară (metoda Gaeckel).

Ca un obiectiv al institutului este crearea de relaţii cît mai strînse cu Institutele Academiei de ştiinţe ale R. P. Bulgaria.

Institutul de cercetări ştiinţifice constituie un ajutor însemnat în munca pentru îndrumarea pe cale ştiinţifică a mişcării de cultură fizică şi sport în continuă dezvoltare din Republica Populară Bulgaria.

Carnet cultural

26 iunie 1949. Zi de sărbătoare pentru mersul înainte al mişcării de cultură fizică şi sport, cotitură însemnată pentru dezvoltarea continuă a sportului din patria noastră. A apărut Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării şi dezvoltării continue a culturii fizice şi a sportului, Hotărîre menită să dea avînt puternic creşterii, pe baze ştiinţifice, a sportului din patria noastră.

Una din sarcinile Hotărîrii era şi... „editarea de cărţi şi broşuri în legătură cu problemele culturii fizice, precum şi îndreptare, buletine şi almanahuri anuale..."

Pentru traducerea în viaţă a acestei sarcini a luat fiinţă Editura Cultură fizică şi sport.

26 iunie 1954. Cartea de sport ocupă azi un loc de cinste în mişcarea de cultură fizică şi sport. Au apărut sute de titluri, care pot să formeze o minunată bibliotecă a sportivului. Literatura sportivă a contribuit la însuşirea bogatei experienţe a sportului sovietic, ea a popularizat metodele înaintate ale antrenamentului ştiinţific, a publicat regulamente de joc, care au ajutat la practicarea corectă a sportului şi a dat povestiri interesante care au făcut să se dezvolte în inimile tineretului dragostea pentru sport.

Cu prilejul sărbătoririi a cinci ani de la apariţia Hotărîrii, Editura Cultură fizică şi sport cu sprijinul Centrului regional al Centrului de librării Bucureşti, a iniţiat acţiuni de popularizare a cărţilor de sport. Astfel în localul Librării Noastre Nr. 1 din calea Victoriei 45, a fost deschis „Bazarul Cărţii de Sport". Numeroşi sportivi fruntaşi, instructori, antrenori şi membri ai colectivelor sportive, au vizitat cu mult interes primul „Bazar al Cărţii de Sport". Ei au avut prilejul să-şi completeze biblioteca cu ultimele lucrări apărute, sau cu cărţi care le lipseau. De un deosebit succes s-au bucurat lucrările „Al treilea turneu internaţional de şah al R.P.R.", „Inotul" de I. Vrjesnevski ca şi albumul „Gimnastica sportivă", cărţi de curînd apărute. In unele zile, fruntaşi sportivi au stat de vorbă cu cititorii cărţilor de sport. Au vorbit Gh. Fiat, maestru emerit al sportului, ciclistul fruntaş Marin Niculescu şi maeştrii sportului Lia Şahighian, E. Reicher şi Felix Heitz. Ei au arătat contribuţia cărţilor de sport, felul cum le-a ajutat aceste lucrări să-şi ridice măiestria sportivă.

Concomitent cu convorbirile de la „Bazarul Cărţii de Sport", asociaţiile „Locomotiva" şi „Flamura Roşie" au organizat consfătuiri cu sportivii asociaţiilor, asupra cărţii de sport. In cadrul acestor consfătuiri, editura a primit sugestii menite să contribuie la îmbunătăţirea viitoarelor apariţii.

Presa şi Direcţia Radio s-au ocupat de popularizarea cărţilor de sport

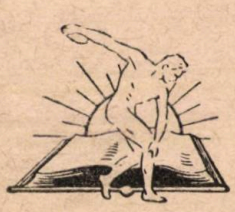
şi a „Bazarului", contribuind în felul acesta la popularizarea literaturii sportive. S-au publicat recenzii, note bibliografice, aspecte de la consfătuiri şi de la „Bazar", care au reuşit să ţină trează atenţia sportivilor asupra cărţilor de sport. Convorbirile cu sportivii pe care le-au transmis posturile noastre de radio, au fost ascultate cu interes de sportivi. Campania de popularizare a cărţii a dovedit că există o preocupare permanentă a sportivilor noştri pentru însuşirea şi aplicarea în practică a învăţăturilor cuprinse în cărţile de literatură sportivă.

O caracteristică a „Bazarului cărţii de sport" a fost organizarea standurilor.

Fiecare stand, frumos pavoazat cu machete prezentînd momente din sportul respectiv, nu conţinea decît lucrările unei singure ramuri de sport.

Fotografiile alăturate, înfăţişează două aspecte din „Bazarul cărţii de sport" : standurile cu lucrări de şah, de box şi lupte.

163



Abonamente se primesc la toate oficiile poştale dela oraşe şi sate, prin factorii poştali, prin propagandiştii precum şi la Secţiile Raionale de Difuzare a Presei

Preţul Lei 3.—

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

8

ANUL VII 1954

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

	Pag.
23 August 1954, a zecea aniversare a eliberării patriei noastre	1
Prof. Petre Dungaciu	
Problema calităţilor fizice în gimnastică şi situaţia actuală a acestei probleme la gimnaştii noştri fruntaşi . .	8
Dr. Miron Georgescu	
Modificarea calităţilor fizice prin antrenament la jucătorii de volei . . .	14
Dumitru Oprişescu şi Marius Bîrjega	
Educaţia fizică în învăţământul de 7 ani	42
Virgil Tomescu — antrenor	
Din activitatea unui antrenor	48
Ion Gruia	
Consideraţii tehnice asupra desfăşurării finalelor campionatului R.P.R. de box	53
C. Florescu — antrenor	
Intîlnirea internaţională de canotaj de la Berlin	60
O lucrare pentru înotători	63

Redacţia şi Administraţia:
Bucureşti
Str. Aristide Briand Nr. 21
— Tel. 6.29.60 —

Costul unui abonament pe an Lei 36

COPERTA NOASTRĂ

Cursa de 8 + 1 băieţi constituie una din probele cele mai dinamice de canotaj academic. Fotografia reprezintă sosirea în această cursă cîştigată de reprezentanţii ţării noastre.

Proletari din toate ţările, uniţi-vă !

CULTURA FIZICA ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LINGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL VII **APARE LUNAR** **Nr. 8 — 1954**

23 August 1954, a zecea aniversare a eliberării patriei noastre

Se obişnuieşte ca un bilanţ pentru o anumită perioadă de timp să conţină foarte multe cifre. Insă cînd vorbim despre saltul calitativ al mişcării sportive, de la eliberarea Patriei noastre şi pînă azi, trebuie să înţelegem că cifrele exprimă nu numai creşterea cantitativă, ci şi noua calitate apărută pe ruinele vechiului.

Atunci cînd vrem să înţelegem conţinutul mişcării noastre de cultură fizică şi sport şi să cunoaştem drumul parcurs de ea în cei 10 ani de la eliberare, este bine să ne folosim de cifre, dar să ştim, în acelaşi timp, să vedem în spatele acestor cifre : oamenii, mişcarea, activitatea vie. Este bine să vedem, cu un astfel de prilej, noul care s-a născut, s-a dezvoltat şi a înlocuit vechiul.

Pe noi, activiştii mişcării de cultură fizică şi sport, o astfel de sărbătoare ca 23 August ne obligă în acelaşi timp să sezisăm elementele vechi, să le descoperim şi să luptăm pentru lichidarea lor.

Un milion de sportivi, 10000 de colective şi de cercuri sportive, sute de mii de purtători ai insignei G.M.A. de diferite grade, sportivi romîni deţinători de titluri mondiale, stadioane cu zeci de mii de locuri, bazine acoperite, iată doar cîteva aspecte ale mişcării noastre sportive, despre care în urmă cu 10 ani nici nu putea să fie vorba.

In urmă cu 10 ani, cînd armatele eliberatoare sovietice izgoneau de pe teritoriul Romîniei trupele fasciste, poporului nostru i s-a creat posibilitatea ca, sub conducerea Partidului Comunist Romîn, să pornească lupta pentru instaurarea regimului democrat-popular.

Masele muncitoare conduse de comunişti au reuşit într-un timp relativ scurt să redreseze economia ţării distrusă de război, să refacă transporturile, să înfrîngă haosul şi sabotajul capitalist.

Alianţa dintre clasa muncitoare şi ţărănimea muncitoare sub conducerea clasei muncitoare s-a întărit şi consolidat ca urmare a reformei agrare şi a sprijinului frăţesc crescînd, pe care ţărănimea muncitoare îl primeşte din partea clasei muncitoare.

Izgonirea monarhiei şi instaurarea Republicii Populare Romîne au dus la noi succese măreţe ale poporului nostru. Construcţia socialismului, în curs de desfăşurare, a făcut ca faţa ţării noastre să se schimbe

într-o măsură considerabilă. Cîtă deosebire între Romînia burghezo-moşierească, ţară agrară cu o industrie slab dezvoltată, şi Republica Populară Romînă în care, în anii regimului democrat-popular s-au ridicat fabrici şi uzine noi, producînd multe maşini şi produse pe care altă dată trebuia să le importăm din ţările imperialiste. Pe ogoarele ţărănimii muncitoare, în G.A.S. şi G.A.C. lucrează astăzi maşini agricole moderne din care multe sînt fabricate în ţară.

In centrul politicii partidului stă omul cu nevoile sale materiale şi culturale în continuă creştere. Plenara lărgită din august 1953 a C.C. al P.M.R. reprezintă tocmai expresia grijii permanente a partidului pentru satisfacerea continuă a nevoilor oamenilor muncii din patria noastră.

Privind numai ansamblul dezvoltării patriei noastre în ultimii 10 ani vom putea să înţelegem locul pe care-l ocupă sportul ca şi conţinutul nou al mişcării noastre sportive.

Inainte de 23 August 1944, Romînia era o ţară înapoiată şi din punct de vedere al sportului. Cîteva cluburi sportive burgheze — locuri de distracţie sau surse de venituri pentru afacerişti — şi puţine grupări sportive cu totul insuficiente permiteau cu greu oamenilor muncii să practice unele ramuri de sport ca fotbalul, boxul, voleiul şi altele.

Regimul burghezo-moşieresc urmărea ca prin sport să dezvolte în mase spiritul militarist, să formeze carnea de tun, pentru războaiele de agresiune şi îndeosebi pentru războiul antisovietic, să aţiţe arma otrăvită a naţionalismului şovin.

După 23 August 1944, sub directa îndrumare şi conducere a Partidului Comunist Romîn a început să se dezvolte în ţara noastră o mişcare sportivă nouă.

In crearea şi dezvoltarea mişcării de cultură fizică şi sport din patria noastră, experienţa şi ajutorul Uniunii Sovietice au jucat un rol hotărîtor. Sportul sovietic bizuindu-se pe cuceririle ştiinţei, urmărind dezvoltarea multilaterală şi menţinerea sănătăţii oamenilor muncii, este cel mai înaintat sport din lume, prin valoarea performanţelor obţinute cît şi prin organizarea şi forţa de mobilizare a milioane de sportivi. De aceea ajutorul frăţesc şi dezinteresat al mişcării sovietice de cultură fizică şi sport este în acelaşi timp ajutorul cel mai înaintat venit din partea sportului cel mai tehnic, mai ştiinţific din lume.

Ajutorul şi experienţa mişcării de cultură fizică şi sport din Uniunea Sovietică, conducerea şi ajutorul dat de partid şi guvern mişcării noastre de cultură fizică şi sport au fost elementele principale care au dus la dezvoltarea de azi a sportului în Republica Populară Romînă. De altfel o expresie a grijii partidului pentru activitatea de cultură fizică şi sport o constituie însăşi Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949, document de o importanţă excepţională pentru dezvoltarea activităţii noastre sportive.

Este greu ca în cadrul unui articol să fie tratate toate aspectele şi realizările mişcării noastre de cultură fizică şi sport în cei 10 ani care

au trecut de la eliberare. De aceea ne vom opri doar asupra cîtorva din ele şi anume asupra caracterului de masă şi obştesc al activităţii sportive, asupra bazei ei ştiinţifice precum şi asupra caracterului educativ al practicării sportului.

De la activitatea îngustă, cuprinzînd la 23 August 1944 doar cîteva mii de sportivi, mişcarea noastră sportivă numără astăzi peste un milion de membri.

Unitatea de bază a mişcării noastre sportive este astăzi colectivul sportiv organizat în întreprinderi, instituţii, şcoli şi sate pe lîngă comitetele sindicale, care reprezintă interesele întregii mase de oameni ai muncii din unitatea respectivă de producţie.

Crearea asociaţiilor sportive grupînd colectivele dintr-o anumită ramură de producţie şi a colectivelor sportive cu secţii pe ramuri de sport, constituie cadrul organizatoric pentru angrenarea maselor celor mai largi în activitatea sportivă.

Ca urmare a Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 1949 au fost create Comitetele pentru Cultură Fizică şi Sport ca secţii ale Sfaturilor Populare regionale, orăşeneşti şi raionale. Comitetele pentru Cultură Fizică şi Sport făcînd parte din Sfaturile Populare — organizaţia de masă cea mai largă a oamenilor muncii — au astfel posibilitatea de a mobiliza masele în jurul activităţii sportive, de a se lega de mase şi de a primi sprijinul maselor.

In jurul Comitetelor pentru Cultură Fizică şi Sport şi al colectivelor sportive au luat fiinţă active largi, obşteşti. Astfel sînt create comisiile pe ramuri de sport formate din activişti voluntari recrutaţi din rîndurile oamenilor muncii din regiunea, oraşul sau raionul respectiv, care înţelegînd importanţa sportului îşi consacră o parte din timpul lor liber muncii obşteşti în acest domeniu. In cadrul acestor comisii îşi duc de asemenea activitatea antrenorii, arbitrii şi sportivii fruntaşi, cunoscători ai ramurei respective de sport.

Comitetele pentru Cultură Fizică şi Sport şi asociaţiile sportive au organizat şcoli pentru formarea de cadre tehnice obşteşti: arbitri şi instructori. De asemeni au fost organizate şi cursuri scurte de instructori sau arbitri. Nu există azi în ţara noastră nici o ramură de sport în care să nu se fi creat astfel de cadre obşteşti.

Numai datorită caracterului larg al formei de organizare a mişcării noastre sportive au putut fi cuprinse mase atît de numeroase în activitatea sportivă continuă. Dar acest cadru organizatoric nu ar fi fost suficient pentru a atrage pe oamenii muncii spre sport. Acest cadru este o expresie a conţinutului nou al sportului nostru chemat să realizeze o activitate continuă şi ştiinţifică aplicativă şi multilaterală.

O îmbinare a acestor caracteristici ale sportului nou o reprezintă complexul sportiv G.M.A. creat după exemplul complexului sovietic G.T.O. Introducerea complexului sportiv G.M.A. a permis ca sute de mii de tineri să înceapă practicarea multor ramuri de sport. O bună

parte dintre aceştia au devenit membri ai secţiilor din colective, urcînd pe treptele măiestriei sportive, pe calea clasificării sportive.

Un element de seamă care marchează caracterul de masă al mişcării noastre sportive îl constituie în anii regimului democrat-popular, competiţiile de masă.

De la Cupa Unităţii Tineretului şi Cupa Tineretului Muncitor care au constituit primele mari competiţii de masă, mişcarea de cultură fizică şi sport a cunoscut importante realizări în acest domeniu. Organizarea de la faza de colectiv a campionatelor pe ramuri de sport, ca şi diferitele competiţii de masă ca: Spartachiada satelor, Spartachiada sindicală, Campionatele republicane ale şcolilor medii şi universitare şi altele, mobilizează astăzi, fiecare în parte, sute de mii de tineri.

Trebuie remarcat faptul că în ultimii ani sportul de masă a luat extindere în satele patriei noastre. Sînt semnificative cîteva aspecte din competiţiile în curs de desfăşurare. Astfel, în raionul Focşani, la prima etapă a Spartachiadei satelor au participat aproape 1300 ţărani muncitori; iar în raionul Făgăraş peste 1100 ţărani muncitori.

In comuna Mărţineşti, raionul Orăştie, organizaţia de U.T.M. a chemat la întrecere, în cinstea zilei de 23 August, celelalte organizaţii de U.T.M. săteşti din raion pentru cît mai bune rezultate în mobilizarea tineretului la Spartachiada satelor, la trecerea normelor complexului G.M.A. şi pentru amenajarea de terenuri sportive simple. Acest spirit nou care se dezvoltă în satele noastre explică rezultatele bune obţinute la competiţiile de masă săteşti din anii trecuţi.

Numai o astfel de bază de masă a permis ca astăzi, după 10 ani de la eliberarea Patriei noastre, majoritatea recordurilor dinainte de 23 August, să fie doborîte. Mai mult decît atît, spiritul de întrecere, dîrzenia şi voinţa sportivilor noştri, fac ca în fiecare an să se stabilească sute de noi recorduri.

In afară de organizarea pe bază de masă a mişcării noastre sportive, experienţa sovietică ne-a ajutat şi la formarea caracterului ştiinţific al activităţii de cultură fizică şi sport. Una din cauzele stării înapoiate a sportului în Romînia burghezo-moşierească a constituit-o şi nivelul înapoiat al cadrelor noastre tehnice (antrenori, instructori, profesori) care se bizuiau în activitatea lor pe metode empirice, pe „reţete" şi pe folosirea, în cel mai bun caz, a propriilor experienţe.

Mişcarea de cultură fizică şi sport din Uniunea Sovietică ne-a învăţat însă că baza succeselor sportive stă în folosirea cuceririlor ştiinţei în activitatea sportivă. Fiziologia pavlovistă, biochimia, pedagogia, psihologia, medicina sportivă, sînt doar cîteva ramuri ale ştiinţei de care cadrele mişcării sportive trebuie să se folosească în procesul de instruire şi antrenament al sportivilor.

In anii regimului democrat-popular, cu sprijinul partidului şi guvernului, s-a creat o reţea de învăţămînt destinată formării cadrelor capabile să depună o activitate sportivă la un nivel înalt. Institutul de Cultură Fizică, Şcolile Medii Tehnice de Cultură Fizică, diferitele cursuri de antrenori şi instructori au dat în aceşti ani, mişcării noastre sportive sute şi sute de cadre cu o înaltă pregătire teoretică.

Pe lîngă Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri a fost înființat Consiliul Științifico-Metodic organ consultativ științific, în cadrul căruia oamenii de știință — medici, antrenori și sportivi fruntași studiază diferitele aspecte privind îmbunătățirea activității noastre sportive. In cadrul acestui consiliu se urmărește legarea strînsă a teoriei de practică, punerea datelor celor mai noi ale științei în slujba activității sportive. Pe baza fiziologiei pavloviste, colectivul de cercetări organizează o examinare multilaterală a sportivilor, privind organismul ca un tot unitar a cărui activitate este organizată de scoarța cerebrală, privind organismul în strînsă interdependență cu mediul înconjurător. In cadrul acestui consiliu s-au făcut comunicări care constituie un început promițător, de către dr. Al. Parteniu, prof. dr. Fl. Ulmeanu și asistent N. Petrescu.

Și în cadrul Institutului de Cultură Fizică activitatea de cercetări a cunoscut o înviorare în ultimul timp, făcîndu-se comunicări și cercetări valoroase de către dr. Miron Georgescu, dr. Traian Dumitrescu, lectorii Epuran și Maier.

Un început promițător îl constituie și centrele de medicină a culturii fizice, realizare a Ministerului Sănătății, în care sînt îngrijiți sportivii fruntași.

Ca urmare a luptei pentru fundamentarea bazei științifice a mișcării noastre sportive, în locul vechiului tip de antrenor începe să apară tot mai pronunțat chipul antrenorului cu o pregătire înaltă, științifică. Locul arbitrariului și al întîmplării îl ia planificarea activității sportive și antrenamentul științific.

Ca urmare a caracterului științific al mișcării noastre sportive și al științei puse în slujba sportului, nivelul mediu al celor mai bune rezultate a crescut în anii regimului democrat-popular. Numai cu cîțiva ani în urmă se cîștiga titlul de campioni R.P.R. la săritura în înălțime fete cu o săritură de 1,35 m. Astăzi, recordul țării este de 1,65 m. In anul 1947 media primelor 10 performanțe era de 1,30 m la această probă, iar în 1953 de 1,44 m. La proba de 800 m media primelor 10 alergătoare era în 1947 de 2:45,8 iar în 1952 a ajuns la 2:25,3. Cu cîțiva ani în urmă se cîștiga proba de 100 m liber la natație cu timpul de 1:10,0. In anul 1952 media primelor rezultate a fost la această probă 1:03,7.

Din rîndurile tinerilor participanți la competițiile de masă s-au ridicat cu ajutorul și munca perseverentă a antrenorilor tinere elemente ca atleții: Iolanda Balaș, Ioana Luță, Ilarie Măgdaș, Gabriel Georgescu și mulți alții.

In formarea sportivului nou un loc de seamă îl ocupă educarea în spiritul unei noi morale, a moralei comuniste.

Este evident că schimbarea compoziției de clasă a sportivilor noștri a avut în această privință un rol deosebit. Dacă adăugăm și munca educativă dusă de organizațiile de masă sub îndrumarea organelor de partid, vom înțelege elementele mai importante care au stat la baza educării sportivilor noștri.

Insăşi practicarea sportului în noile condiţii constituie o parte integrantă a educaţiei comuniste a tinerei generaţii. Colectivul sportiv, organizaţie larg democratică, care se conduce pe baza centralismului democratic, constituie o şcoală importantă pentru educaţia politică cetăţenească a sportivilor. Legătura strînsă a colectivului sportiv cu sindicatul este de asemenea un element important, o garanţie a spiritului în care sînt crescuţi astăzi sportivii.

In aceste condiţii a apărut figura sportivului de tip nou legat strîns de activitatea de producţie, patriot, activist pe tărîm social, luptător conştient pentru pace şi progres. S-au format brigăzi de producţie din sportivi, ca acelea de la Tehnometal Timişoara, Ianoş Herbak Cluj, sau Cooperativa Arta Lemnului din Slatina, sportivi activişti pe tărîm social, ca Angelica Rozeanu — membră în Comitetul permanent pentru Apărarea Păcii — Iosif Sîrbu deputat în Marea Adunarea Naţională şi numeroşi alţi sportivi deputaţi în sfaturi populare, care reprezintă un fapt cu care se mîndreşte mişcarea noastră sportivă.

Existenţa succeselor în domeniul angrenării maselor în practicarea sportului, crearea bazei ştiinţifice a mişcării noastre sportive precum şi unele realizări în domeniul educării comuniste a sportivilor nu trebuie să ne împiedice să vedem rămăşiţele trecutului care mai persistă în aceste domenii.

Astfel, în unele colective sportive dorinţa de a antrena masele în sport este adesea înlocuită de goana după cifre. Acelaşi fenomen se întîmplă în unele colective şi în privinţa complexului G.M.A. Dorinţa de a antrena un anumit număr de tineri în activitatea sportivă sau de a realiza un anumit număr de purtători ai insignei G.M.A. face ca unii activişti ai mişcării sportive să cadă într-o activitate plină de formalism.

Alţi activişti înţeleg în mod fals rolul complexului G.M.A., socotind că obţinerea insignei este apogeul activităţii sportive, care permite ca apoi purtătorul de insignă să se lase de sport. Se întîmplă că mulţi purtători de insignă, în loc să fie îndrumaţi spre activitate în secţiile colectivului sportiv — la acele ramuri de sport în care au dovedit aptitudini cu ocazia trecerii normelor concursului — să fie abandonaţi de colectivul din care fac parte. In activitatea competiţională au rămas de asemenea rămăşiţe ale vechii mentalităţi care domnea în sportul burghez. Sînt unele cazuri în care spiritul sănătos de întrecere este dominat de spiritul de concurenţă caracteristic sportului burghez şi care nu are ce căuta în întrecerea sportivă dintre colectivele noastre.

Şi în privinţa caracterului ştiinţific al mişcării noastre de cultură fizică şi sport mai dăinuie unele lipsuri. De altfel una dintre cauzele importante ale rămînerii în urmă în privinţa nivelului calitativ al sportului nostru îl constituie tocmai lipsa unei baze ştiinţifice corespunzătoare. Mai sînt antrenori pentru care documentele de planificare a antrenamentului constituie un paravan pentru continuarea vechilor practici. Aceştia în loc să se servească de experienţa generalizată a celor mai buni antrenori, nu folosesc decît datele propriei lor experienţe, obţinînd din această cauză rezultate slabe în munca cu sportivii.

Rămîneri în urmă există şi în domeniul educării sportivilor. Mulţi antrenori subapreciind rolul calităţilor de voinţă a sportivilor neglijează pregătirea ideologică a acestora. Există tendinţa la anumiţi sportivi de a se îngîmfa, de a se considera vedete, fapt care se manifestă adesea pe terenul de sport prin subaprecierea adversarului.

Organizaţiile de masă şi îndeosebi organizaţiile de U.T.M. nu au accentuat în măsură suficientă lupta pentru lichidarea acestor lipsuri. Munca educativă cu sportivii este încă neglijată în unele colective. Utemiştii care sînt elementele înaintate ale tineretului nostru, trebuie să ajute pe sportivi să lichideze rămăşiţele vechii educaţii burgheze. Prezenţa în fruntea colectivelor a cadrelor utemiste este garanţia rezolvării cu succes a acestei importante sarcini care stă în faţa mişcării noastre de cultură fizică şi sport. La alţi sportivi dragostea de colectiv este slab dezvoltată, lucru care se observă în lipsa de interes pentru apărarea culorilor colectivului ca şi prin tendinţa de a se muta de la un colectiv la altul.

Acestea sînt consecinţe ale rămăşiţelor mentalităţii burgheze în conştiinţa unora dintre sportivi, a atitudinii cosmopolite a unora dintre antrenori care influenţează negativ formarea tinerilor sportivi.

★

Cea de a zecea aniversare a eliberării patriei noastre se desfăşoară în cadrul marelui avînt în muncă a celor mai largi mase din Republica Populară Romînă. Lupta plină de entuziasm a oamenilor muncii creează condiţii de viaţă mai bune pentru poporul nostru. In cadrul acestui avînt general, sportivii, conduşi de partid, au în faţa lor toate posibilităţile să-şi ridice necontenit măiestria, să aducă patriei dragi, noi succese, să fie alături de toţi oamenii muncii constructori activi ai vieţii noi, luptători hotărîţi pentru pace.

Problema calităților fizice în gimnastică și situația actuală a acestei probleme la gimnaștii noștri fruntași [1])

Prof. PETRE DUNGACIU
Aspirant la Institutul central de cultură fizică „I. V. Stalin" din Moscova

Echipa de gimnastică feminină a R.P.R. a obținut locul IV la Campionatele Mondiale de la Roma din anul 1954. Acest loc reprezintă un succes frumos al gimnasticii noastre, mai ales dacă luăm în considerație faptul că în urmă cu 2 ani, la Jocurile Olimpice de la Helsinki, echipa noastră a ocupat locul 9.

Acest salt se datorește cotiturii pe care a luat-o la noi în ultimul an metodica de antrenament în gimnastica feminină. Perioada de pregătire a gimnastelor noastre în acest timp trebuie considerată ca o perioadă de tranziție de la un sistem vechi de antrenament, care nu mai corespundea, spre cel mai avansat sistem, sistemul școlii sovietice de gimnastică.

Succesul de la Roma, marchează superioritatea noului sistem bazat mai ales pe individualizare și principiile eforturilor mari.

Dar dacă în privința metodelor și principiilor de antrenament s-a făcut un pas serios înainte, în gimnastica noastră mai există încă deficiențe destul de serioase. Printre acestea se numără slaba și nearmonioasa pregătire a calităților fizice de bază, pe care o au în general gimnaștii noștri.

Observînd luni de-a rîndul pe cei mai buni gimnaști sovietici și antrenîndu-ne alături de ei timp destul de îndelungat, am constatat că ei acordă o foarte mare importanță desăvîrșirii permanente a calităților de bază. In 8 luni de zile, nu a fost antrenament pe care gimnaștii sovietici să nu-l termine cu un complex de exerciții, care să se adreseze forței, mobilității sau rezistenței.

La Budapesta, stînd de vorbă cu profesorul Kerezsi, unul din antrenorii echipei de gimnastică a R.P.U., despre antrenamentele gimnaștilor maghiari, am aflat că ei au perioade speciale de gimnastică de bază, în care desfășoară programe foarte puternice pentru dezvoltarea acestor calități fizice de bază.

In articolul de față vom comenta această problemă, sprijinindu-ne pe exemple din munca din patria noastră. Cele mai multe exemple sînt culese din munca cu lotul feminin de gimnastică.

★

Forța, viteza, rezistența, îndemînarea și mobilitatea, sînt calități fizice de bază, necesare în practica oricărui sport.

Gradul de dezvoltare precum și raportul de echilibru între aceste calități fizice variază de la individ la individ. La unii predomină în mod natural forța, la alții mobilitatea iar la alții rezistența ori îndemînarea.

Sînt indivizi la care există o îmbinare armonioasă între două sau trei calități, dar întîlnim destul de rar indivizi la care există un raport echilibrat între toate calitățile lor fizice.

Calitățile fizice se dezvoltă în activitatea profesională și în practica exercițiilor fizice.

Practica exercițiilor fizice, atunci cînd este bine îndrumată, poate săvîrși prin mișcări construite, o dezvoltare armonioasă a tuturor calităților fizice.

Această dezvoltare constituie o temelie solidă pe care se va putea clădi o înaltă măiestrie. In gimnastică, în mod special, se impune o dezvoltare cît mai mare și armonioasă a cali-

[1]) Lucrarea de față constituie o parte din experimentul pe care autorul îl face în vederea disertației pentru aspirantură.

tăților fizice, deoarece toate exercițiile de gimnastică pretind o permanentă folosire a acestor calități.

Atît exercițiile impuse cît și cele liber alese trebuie să fie alcătuite dintr-o îmbinare cît mai variată și spectaculoasă a mișcărilor de forță, viteză, mobilitate și îndemînare, executate într-un bun regim de rezistență.

Gimnaștii care posedă un nivel ridicat de dezvoltare al calităților fizice, sînt capabili să execute cele mai dificile combinații la sol și aparate, cu o ușurință uimitoare. Minunate și concludente sînt, în acest sens, exemplele gimnaștilor sovietici în frunte cu V. Ciukarin, V. Muratov și G. Rudko, clasificați pe primele locuri atît la Olimpiada din 1952, cît și la Campionatele Mondiale de la Roma din anul acesta.

Efectul produs asupra spectatorilor, de execuțiile acestor gimnaști și gimnaste cu renume mondiale, este de-a dreptul impresionant. Forța și mobilitatea lor uimește, îndemînarea lor stîrnește emoții puternice, iar rezistența lor lasă impresia că acești oameni sînt inepuizabili.

Ținuta corectă și amplitudinea maximă în mișcări, ritmul și siguranța în execuție sînt un rezultat al bunei dezvoltări a acestor calități.

In comparație cu gimnaștii sovietici, la gimnaștii noștri se constată o slabă dezvoltare a calităților fizice și un raport neechilibrat de dezvoltare al acestor calități.

Un nivel scăzut al calităților fizice, sau un raport neechilibrat între aceste calități, limitează posibilitatea creațiilor de înaltă valoare și plafonează ridicarea măiestriei. Exemple în sensul acesta se găsesc la loturile noastre (Botez M., Balog Z., Penciu Alexandrina, Pop Maria Batiz, etc.).

Cauza trebuie căutată în etapele anterioare de pregătire a acestor gimnaști și se datorește în primul rînd muncii antrenorilor respectivi.

Există o predispoziție naturală individuală pentru o anumită calitate fizică, fie mobilitate, fie forță, etc. Gimnaștii, chiar și cei mai neinițiați, care dispun în mod natural de mobilitate, rezolvă ușor mișcările de acest gen și foarte greu sau de loc mișcările de forță. Și invers, pentru cei care dispun de forță. Fără a cunoaște aceste lucruri și neavînd îndrumarea justă, a antrenorilor, o mare parte din acești gimnaști alunecă pe panta îngustă a unui antrenament unilateral.

Acești gimnaști în majoritatea cazurilor sînt tentați să se sprijine pe calitățile pe care le au și să evite exercițiile care fac apel la calitățile ce le lipsesc. Astfel gimnaștii cu mobilitate își aleg exerciții și își dezvoltă mai departe prin mișcările respective mobilitatea, iar cei înzestrați cu forță își dezvoltă mai departe forța. Urmînd această cale în loc să se realizeze o armonie între calitățile gimnaștilor se ajunge la un dezechilibru și mai mare între calitățile lor, fapt care cu timpul devine foarte greu de remediat.

Antrenorii care au favorizat desfășurarea unui asemenea proces, incomplet și nearmonic au format gimnaști unilateral pregătiți, ei înșiși fac dovada unei incomplete pregătiri. Astfel s-au format de exemplu gimnaste ca Pop-Batiz Maria, despre care am pomenit, Mandel Eleonora și Gollner Olga care au excelat prin mobilitate, ori Regöczi Suzana și Abrudan Elisabeta care s-au remarcat prin forță. Astfel ajung în lot gimnaști și gimnaste cu lipsuri de neîngăduit din punct de vedere al dezvoltării calităților fizice, lipsuri care pricinuiesc greutăți imense în munca de ridicare a măiestriei.

Kerekes Andrei și Botez Mihai, doi din cei mai buni gimnaști ai noștri, poartă amprentele unei asemenea munci unilaterale în etapele anterioare de activitate gimnastică. Deși greutatea exercițiilor lor la diferite aparate rivalizează cu greutatea exercițiilor gimnaștilor cu renume mondial, totuși ei nu se pot ridica la nivelul acestora, tocmai din cauza lipsei unei dezvoltări armonioase a calităților lor fizice de bază.

Lipsa unei ținute corecte în execuție; lipsa amplitudinei în mișcări, lipsa unor elemente grele în combinațiile liber alese, precum și unele greșeli tehnice, se datoresc acestor neajunsuri de bază. Fără o dezvoltare cît mai mare și armonioasă a calităților fizice, gimnaștii și gimnastele

noastre nu vor putea face faţă cerinţelor mereu crescînde ale actualei gimnastici sportive pe plan mondial. Unele măsuri luate încă din timpul pregătirilor pentru Festival, prin introducerea unor metode noi de antrenament, dintre care individualizarea antrenamentelor şi odihna activă, aveau tocmai rolul de a lichida aceste lipsuri. Dar aceste metode în loc de a fi fost susţinute şi continuate cu perseverenţă de conducerea şi antrenorii din lot, au fost în parte înlăturate şi schimbate. Regresul constatat la lotul de băieţi, se datoreşte acestei cauze.

Situaţia la fete se deosebeşte într-o oarecare măsură. Lotul feminin este alcătuit din elemente tinere şi cu mult talent. Majoritatea din ele ca: Leuştean E., Dobrovolschi I., Vătăşoiu E., Perin St., au ajuns în lot pe baza aptitudinilor lor fizice şi nu în urma unei munci îndelungate şi sistematice. Dar alături de aceste aptitudini, ele au adus şi urmările unei greşite îndrumări anterioare: o serie de lipsuri în ceea ce priveşte dezvoltarea calităţilor fizice de bază.

Aşa de pildă în septembrie 1953, cînd s-a început învăţarea exerciţiilor pentru Campionatele Mondiale de la Roma din iunie 1954, maestrele sportului Băiaşu T., şi Perin St., precum şi gimnastele Gyarfas I., Ticu A., Slavici E., Niţu L., — toate componente ale lotului — nu au putut să execute răsturnarea lentă înapoi prin pod pe un picior, din cauza unei foarte reduse mobilităţi în coloana vertebrală şi articulaţia umărului. Iar gimnastele Leuştean E., Vătăşoiu E., Gyarfas I., Dobrovolschi I., Niţu L., nu au putut executa exerciţiul impus de la paralele inegale, din cauza lipsei de forţă în musculatura braţelor şi a abdomenului.

In septembrie 1953, în subcentrul de antrenament din Bucureşti, unde s-au antrenat gimnastele din colectivele asociaţiilor Dinamo şi Ştiinţa I.C.F., în vederea Campionatelor republicane ce aveau să se desfăşoare 2 luni mai tîrziu, s-au făcut cîteva verificări ale calităţilor specifice ale gimnastelor. Pentru a ilustra marile deosebiri în ceea ce priveşte pregătirea de bază a acestor gimnaste dăm mai jos un tablou, rezultat din verificarea forţei de tracţiune şi împingere a braţelor:

I. Forţa de tracţiune a braţelor

Din atîrnat la inele se execută îndoiri şi întinderi complete ale braţelor. Au reuşit să execute:

Băiaşu T., 8 tracţiuni.
Ticu A., 5 tracţiuni.
Slavici E., 5 tracţiuni .
Gyarfas I., 2 tracţiuni.
Niţu L., 2 tracţiuni.
Penciu A., 2 tracţiuni.
Vătăşoiu E., 1 tracţiune.
Leuştean E., 1 tracţiune.

II. Forţa de împingere a braţelor

Din sprijin culcat pe banca de gimnastică se execută flotări (picioarele se sprijină de sol, palmele în regiunea pieptului). Au reuşit să execute:

Băiaşu T., 30 flotări.
Ticu A., 10 flotări.
Vătăşoiu E., 10 flotări.
Slavici E., 20 flotări.
Niţu L., 15 flotări.
Gyarfas I., 10 flotări.
Leuştean E., 20 flotări.
Penciu A., 9 flotări.

Aceste exemple precum şi cele arătate anterior cu exerciţiile impuse, ne arată că, deşi gimnastele fac parte din aceeaşi categorie sportivă şi în mod normal s-ar crede că în ceea ce priveşte dezvoltarea calităţilor de bază sînt de un nivel apropiat, ele prezintă variaţii mari de la una la alta.

In toată acea perioadă de învăţare a noilor exerciţii în subcentrul de antrenament din Bucureşti s-a desfăşurat o intensă muncă de remediere a lipsurilor, de umplere a golurilor. Această muncă s-a organizat după fiecare antrenament, în tot cursul celor 2 luni de pregătire şi a constat din exerciţii speciale de forţă şi mobilitate, luate din gimnastica de bază şi executate timp de 30 minute: 20 minute în grupă şi 10 minute individual, de la caz la caz.

In afară de această activitate, gimnastele din subcentrul de la Bucureşti, au desfăşurat în prima lună de pregătire, antrenamente pentru darea normelor G.M.A. şi sporturi complimentare.

Antrenamentele s-au desfășurat de 4—5 ori pe săptămînă, avînd durata medie de 4 ore ședința, lucrîndu-se la toate aparatele și aplicîndu-se eforturile mari.

Munca depusă s-a soldat cu rezultate bune. Metoda folosită a adus o netă superioritate a subcentrului din București, față de subcentrul din Sighișoara unde s-au antrenat gimnastele din celelalte asociații sportive.

Această superioritate se poate arăta prin următoarele date:

1. Gimnastele Leuștean E., Slavici E., Gyarfas I., Vătășoiu E. și Băiașu T., care s-au antrenat în subcentrul de la București, s-au clasat în ordinea arătată mai sus, pe primele 5 locuri din țară. Prima clasată din subcentrul de la Sighișoara, maestra sportului Perin Stela, s-a clasat la această ediție a campionatelor abia la locul 6 din țară.

2. Gimnastele din subcentrul de la București s-au clasat pe primele 3 locuri la fiecare aparat, afară de locul I la sol și sărituri, care a fost ocupat de Perin Stela.

3. Echipa Dinamo-fete București — s-a clasat pe locul I pe țară cu un avans de 111,62 puncte față de echipa clasată pe locul II — Metalul Cluj — campioana anului precedent antrenată la Shighișoara.

	Tracțiuni la inele		Flotări la bancă	
	Numărul încercărilor reușite		Numărul încercărilor reușite	
	15.IX.953	1.XI.953	15.IX.953	1.XI.953
Băiașu T	8	10	30	32
Ticu A.	5	8	10	20
Slavici E.	5	6	20	25
Gyarfas I.	2	3	10	14
Penciu A.	2	6	9	25
Nițu L.	2	5	14	24
Vătășoiu E.	1	5	10	30
Leuștean E.	1	2	20	28

In ce privește forța de tracțiune și împingere a brațelor la o reverificare făcută după o lună și jumătate de antrenament — folosind aceleași mijloace — s-a primit următoarea modificare:

La toate gimnastele se remarcă o îmbunătățire a forței de tracțiune și împingere a brațelor.

Aceeași îmbunătățire s-a realizat și în ceea ce privește forța abdominală și mobilitatea articulară — folosind mijloace adecvate. Drept consecință, într-o perioadă de numai 2 luni de antrenament, gimnastele care s-au antrenat în subcentrul de la București au reușit să-și însușească integral noile exerciții impuse, lucru care nu s-a realizat în subcentrul de la Sighișoara. Maestra sportului Perin Stela, clasată prima din gimnastele care s-au antrenat în acel subcentru, a avut 2 încercări nereușite la bara fixă.

In antrenamentele de la subcentrul din București, s-a căutat ca paralel cu munca de învățare, să se ridice și nivelul calităților specifice de bază, lucru care în bună parte s-a și realizat.

Rezultatele tehnice obținute de gim-

nastele care s-au antrenat în subcentrul de la Bucureşti precum şi cifrele arătate în tabelul din pag. 11, sînt mărturie vie a afirmaţiilor noastre.

Dar într-o perioadă atît de scurtă, cum a fost cea de pregătire pentru campionatele republicane din toamna anului 1953, nu este posibilă consolidarea unei temeinice pregătiri de bază. A fost doar un început, care însă trebuie continuat cu perseverenţă şi sistematic.

După campionatele republicane, această problemă de bază a fost în mare măsură abandonată. S-a continuat pregătirea printr-o muncă de suprafaţă, unilaterală, îngustă, mergîndu-se pe linia „muncii calitative" şi a execuţiilor la „un înalt nivel", ignorîndu-se faptul că rezultatele calitative sînt consecinţa unor serioase acumulări cantitative, iar nivelul înalt de execuţie nu se poate realiza, dacă nu se sprijină pe un fundament bine consolidat. Fără acest fundament, unor gimnaste din cele mai bune ca: Leuştean E., Vătăşoiu E., Dobrovolschi I., Penciu A., le lipsesc şi astăzi elementele de forţă din exerciţiile liber alese, ceea ce constituie o deficienţă în compoziţia exerciţiilor şi o notă slabă pe tărîm internaţional.

La gimnastele sovietice, se remarcă din primul moment buna lor pregătire de bază. Forţa, mobilitatea, îndemînarea şi rezistenţa sînt calităţi de care se folosesc cu uşurinţă în orice împrejurare.

In mod normal, problema dezvoltării calităţilor specifice de bază trebuie să fie terminată în colectivele sportive, înainte de intrarea gimnaştilor în lot, iar de aci înainte preocuparea să fie de a le menţine la un nivel cît mai superior şi de a le perfecţiona.

Deşi practica ne dovedeşte că la noi această situaţie este alta, cu toate că avem în faţă exemplele celor mai buni gimnaşti, în frunte cu gimnaştii sovietici, totuşi la noi nu se iau măsuri categorice pentru a îndepărta aceste deficienţe.

Un rol hotărîtor în această privinţă îl au în lot forurile care întocmesc planificarea, forurile care controlează munca pe teren, precum şi antrenorii care aplică programele de antrenament.

Metoda care vine în ajutorul antrenorului şi a planificării pentru lichidarea lipsurilor, este metoda individualizării antrenamentelor. O muncă de strînsă colaborare între antrenor şi gimnast — care nu există însă în loturile noastre — dă posibilitatea de a cunoaşte cît mai bine particularităţile individuale ale gimnastului respectiv. Intre aceste particularităţi se vor găsi desigur şi cele ale calităţilor fizice.

Antrenorul trebuie să întocmească planificarea pe baza analizei acestor particularităţi, să ţină seama de lipsurile şi posibilităţile fiecărui gimnast. Impreună cu gimnaştii vor trasa sarcini imediate şi obiective de viitor.

Planificarea este deci o schemă elastică ce se modifică de la caz la caz.

Cu cît munca de colaborare între antrenor şi sportiv va fi mai strînsă şi mai de lungă durată, cu atît antrenorul va avea posibilitatea să cunoască mai bine particularităţile individuale ale sportivului şi va reuşi, printr-o cît mai justă planificare individualizată, să-i remedieze mai uşor lipsurile.

Problema calităţilor fizice la gimnaştii noştri din loturile reprezentative este o problemă care se cere a fi rezolvată cît mai grabnic. Rezolvarea ei înseamnă asigurarea unui sănătos şi sigur punct de plecare pe un drum de frumoase perspective în viitor.

Concluzii

— Gradul de dezvoltare şi raportul dintre calităţile fizice condiţionează dezvoltarea măiestriei sportive.

— Gimnaştii şi gimnastele noastre fruntaşe nu au încă o bună dezvoltare a calităţilor de bază.

— Felul cum se desfăşoară astăzi munca în colective şi în lot nu asigură îndeajuns această dezvoltare.

— Atît în colective cît şi în lot nu se remarcă din partea antrenorilor o preocupare sistematică pentru lichidarea acestor lipsuri de bază. Nu se fac antrenamente pentru obţinerea normelor G.M.A. şi nu se practică sporturi complimentare.

— C.C.F.S., chiar dacă inițiază, nu susține și mai ales nu controlează pe teren munca de lichidare a acestor lipsuri.

— Metoda folosită în toamna anului 1953 la subcentrul de antrenament din București — prin introducerea exercițiilor speciale din gimnastica de bază, a antrenamentelor G.M.A. și folosirea sporturilor complimentare — a avut rezultate bune. Exemplele aduse sprijină afirmațiile noastre.

Propuneri:

— Să se stabilească nivelul calităților fizice specifice de bază, pe grupe musculare și articulații, la toți gimnaștii din lot.

— Potrivit lipsurilor constatate să se întocmească un plan individual, care să prevadă mijloacele și timpul necesar pentru lichidarea lipsurilor existente.

— Pentru a se putea realiza o cît mai bună individualizare și continuitate în muncă, gimnaștii să fie împărțiți sub controlul și îndrumarea aceluiași antrenor un timp mai îndelungat.

— Munca de lichidare a lipsurilor, în ceea ce privește calitățile fizice de bază ale gimnaștilor din lot, să se înceapă cît mai urgent. Odată asigurate aceste condiții să nu se neglijeze aplicarea principiului marilor eforturi.

— Planificarea să prevadă antrenamente pentru obținerea normei G.M.A., practicarea sporturilor complimentare și organizarea odihnei active, toate acestea aducînd o contribuție însemnată în dezvoltarea calităților de bază.

— Antrenorii să fie răspunzători de această muncă specială, iar din partea forurilor competente să existe un control riguros pe teren.

— Să se facă verificări periodice a calităților, la care să asiste și forurile de control competente.

Modificarea calităților fizice prin antrenament la jucătorii de volei [1])

Dr. MIRON GEORGESCU
Lector la I. C. F.
Antrenor al lotului R.P.R. de volei

Cercetările noastre au fost efectuate pe loturile reprezentative de volei ale R.P.R. (băieți și fete) în perioada 15 februarie—1 iunie 1952, timp în care am funcționat ca antrenor principal al ambelor loturi. La alcătuirea conspectelor și la conducerea lecțiilor au colaborat lectorii C. Herold (la fete) și N. Murafa (la băieți).

Atît jucătoarele cît și jucătorii studiați posedau un înalt nivel tehnic.

Progresul lor din ultimii ani era insuficient față de condițiile pe care le aveau la dispoziție și față de progresul jucătorilor de volei din țările vecine. Considerînd că principalele cauze ale acestei stagnări relative, le constituia lipsa unei pregătiri planificate și insuficienta pregătire fizică, am axat antrenamentele pentru anul 1952 în funcție de aceste două mari obiective.

Loturile au avut pentru prima dată la noi în țară *planificată pregătirea* pe cele trei mari perioade anuale (pregătitoare, fundamentală și de tranziție).

După perioada de tranziție pe care și-au făcut-o la colective, jucătoarele și jucătorii au început perioada pregătitoare în cadrul loturilor.

Perioada pregătitoare avea ca sarcină principală dezvoltarea calităților fizice. Ea a durat între 15 februarie și 15 aprilie.

In timpul perioadei pregătitoare sportivii efectuau 2 și apoi 3 lecții de antrenament pe săptămînă în sala de gimnastică a asociației Dinamo.

Lecțiile erau compuse din patru părți, fiecare avînd ca sarcină dezvoltarea unei calități. Prima parte a lecției în care se făcea și încălzirea (15—30 min) tindea în special la dezvoltarea suppleței.

Exercițiile părții a doua urmăreau dezvoltarea forței, iar cele cuprinse în partea a III-a erau exerciții pentru mărirea vitezei.

Am așezat exercițiile de forță mai înaintea celor de viteză deoarece multe din ele necesitau blocarea cutiei toracice. Ar fi fost contraindicat ca după alergări, cînd schimburile respiratorii ating valori maxime să se execute mișcări care stînjenesc respiratia.

Partea ultimă a lecției era compusă din diferite exerciții cu mingea în care se urmărea însușirea sau perfecționarea anumitor elemente.

Perioada fundamentală a început prin desfășurarea campionatului. In acest timp, sportivii efectuau 1—2 lecții în cadrul lotului și 1—2 lecții de antrenament la colectivele din care făceau parte. Sarcina principală a acestei perioade era pregătirea tehnică și tactică a echipelor. Calitatea pregătirii a fost în general mai slabă decît înainte. Sportivii se prezentau la lecțiile din cadrul lotului sau obosiți de eforturile depuse la colective sau rezervîndu-și forțele pentru antrenamentele ce urmau să facă împreună cu colegii lor de echipă în vederea jocurilor de campionat. Acestea constituind un obiectiv imediat îl priveau cu mai mult interes.

La acest program de pregătire se adăuga efectuarea zilnică a *gimnasticei de dimineață* ce cuprindea exercițiile fixate de noi în funcție de lip-

1) In numărul precedent am publicat considerentele generale privitoare la pregătirea fizică a jucătorilor de volei. Articolul de față cuprinde cercetările pe care le-am efectuat asupra dezvoltării calităților fizice ale jucătorilor de volei fruntași.

surile fiecărui sportiv. Ele nu erau executate decît de cei mai conștiincioși.

In lecțiile de antrenament, forma și intensitatea lucrului, îmbrăca un *aspect individualizat*, potrivit cu calitățile și lipsurile fiecărui jucător (sportivii lucrau o parte din lecție după programe individuale sau în grupuri de 2—3 la corectarea lipsurilor pe care le aveau).

Am urmărit în permanență să supunem pe sportivi la eforturi de *intensitate maximală*. Acest principiu l-am aplicat nu lucrînd „pînă la refuz" în ceea ce privește posibilitatea lor de a suporta efortul vreme cît mai îndelungată, ci pornind de la considerentul că efortul maximal are o intensitate atît de mare, încît nu poate fi suportat de organism mai mult de cîteva zeci de secunde (după fiziologii sovietici 30 s).

Am aplicat acest principiu la fiecare mișcare pe care o executa sportivul. După cîteva repetări ale aceleiași mișcări sau acțiuni, se cerea ca ele să fie executate cu viteză sau forță maximă. In felul acesta în tot timpul lecției, existau scurte perioade (cîteva secunde) în care sportivii erau obligați să facă eforturi maximale după care urmau eforturi mai puțin intense sau pauze de durată variabilă pentru revenire. Toate funcțiunile organismului erau solicitate astfel să atingă un înalt nivel și lecția căpăta un aspect asemănător cu jocul (eforturi intense și scurte, separate prin pauze).

Durata unor astfel de eforturi maximale, foarte mică la început, se prelungea pe măsura progresării antrenamentului.

Același principiu se aplica și în ceea ce privește elementele tehnice. Fiecare jucător era obligat, din cînd în cînd, să execute mișcările în viteză sau cu forță maximă căutînd însă să păstreze corectitudinea execuției.

Pentru controlul rezultatelor obținute în urma unui astfel de antrenament, am simțit nevoia utilizării unor indici obiectivi de apreciere.

In acest scop am imaginat mai multe probe de control pentru calitățile fizice specifice și am utilizat metoda propusă de noi pentru studiul calităților fizice de bază.

Din motive obiective, dintre probele de apreciere a calităților fizice specifice nu am putut utiliza decît patru. (Cele pentru *măsurarea vitezei de deplasare* și pentru *viteza de cădere și ridicare* au fost imaginate de noi, iar aceea pentru *măsurarea vitezei de deplasare prin sărituri* a fost concepută de lectorul Herold Constantin. Pentru măsurarea *forței de săritură* ne-am folosit de aparatul construit de noi pentru studiul calităților fizice de bază).

Aprecierea gradului de pregătire s-a făcut la date planificate în așa fel, încît să arate dacă obiectivele propuse au fost atinse.

Remarcăm că în prezentul articol nu au putut fi folosite examinările făcute tuturor componenților loturilor. Au rămas neutilizate datele subiecților care s-au prezentat neregulat la măsurătorile succesive. In această categorie intră majoritatea jucătorilor din lotul de băieți și o parte din lotul de fete.

S-au folosit în prezentul studiu numai subiecții care au fost prezenți la prima și ultima examinare (băieți) sau la majoritatea examinărilor (fete).

Pentru studiul calităților fizice de bază (nespecifice) prezentăm datele obținute la 10 (zece) jucătoare și la 6 (șase) jucători, iar pentru calitățile fizice specifice, datele a 10 (zece) jucătoare și 8 (opt) jucători.

Tabelele și graficele din articolul de față cuprind 237 măsurători pentru determinarea diferitelor elemente ale calităților fizice de bază (nespecifce) (71 la băieți, 166 la fete) și *600* măsurători pentru studiul a trei forme de manifestare a calităților fizice specifice (240 la băieți și 360 la fete).

In total prezentul studiu conține deci *837 de măsurători* adresate: 1) vitezei de reacție; 2) vitezei de repetiție a săriturilor; 3) coeficientului de explozie; 4) înălțimii săriturilor cu minimum de timp de pregătire; 5) lucrului mecanic mediu; 6) puterii individului și I vitezei de alergare în condiții specifice jocului, II vitezei de cădere și de ridicare (plonjon pe spa-

te), III vitezei de deplasare prin sărituri, IV înălţimea maximă a săriturii şi V lucrului mecanic maxim.

Calităţile fizice de bază nespecifice

Pentru aprecierea felului cum decurge antrenamentul am utilizat concomitent cu măsurarea calităţilor fizice specifice şi metoda pe care o preconizăm pentru studiul calităţilor fizice de bază ale sportivilor.

Recomandăm celor dornici de a cunoaşte detalii asupra acestei metode să consulte articolul publicat în revista Cultură Fizică şi Sport nr. 2 din 1953. Reamintim numai, că pentrŭ a aprecia calităţile fizice ale individului, noi îl supunem la un *efort intens de forţă şi viteză, nespecific vreunei ramuri de sport, care se adresează celor mai mari mase de muşchi ai corpului, durează suficient de mult pentru a pune în evidenţă rezistenţa şi este îndeajuns de complex pentru a da relaţii asupra îndemînării sportivului.*

Procedam în modul următor: Sportivilor li se explica şi demonstra în mod amănunţit ceea ce aveau de făcut, după care li se dădea să încalţe pantofi speciali de la aparat. Erau apoi cîntăriţi şi puşi să execute cîteva încercări de probă. După ce se constata că şi-au însuşit condiţiile examinării se trecea la înregistrări. Executau mai întîi trei sărituri în înălţime de pe loc, utilizînd pentru stabilirea *înălţimii maxime a săriturii* elanul braţelor şi forţa ambelor picioare.

După aceea sportivul trebuia să efectueze cu maximum de înălţime şi minimum de timp de pregătire un ciclu de 40 sărituri ca mingea. Săriturile începeau imediat ce se aprindea un bec aşezat în faţa sportivului. Cu ajutorul unor contacte electrice şi al unui cronograf (vezi articolul citat) se înregistrau *viteza de reacţie, viteza de repetiţie şi durata săriturilor),* după care se calculau *coeficientul de explozie. Înălţimea săriturilor, lucrul mecanic efectuat* şi *puterea* individului examinat.

REZISTENŢA se aprecia comparînd elementele de mai sus calculate la grupul primelor zece sărituri cu rezultatele grupurilor următoare de cîte zece sărituri. Se stabilea astfel cît timp poate păstra individul forţele iniţiale de care dispunea.

INDEMINAREA am apreciat-o prin grafice individuale, în care treceam pe o curbă durata timpului de pregătire, a fiecărei sărituri (viteza de repetiţie) iar pe alta, timpul de plutire al fiecărei sărituri.

Prima examinare s-a făcut la o săptămînă după ce am început lecţiile de antrenament (22.II.1952). A doua examinare s-a efectuat la o săptămînă după terminarea perioadei pregătitoare (23.IV.1952) iar ultima la o lună şi jumătate după ce a început perioada fundamentală (27.V.1952).

După cum se vede viteza de reacţie este cuprinsă la *băieţi* între 33 şi 64 sutimi de secundă la prima examinare şi între 42 şi 60 sutimi de secundă la examinarea ultimă (subiectului M.S. care a avut cea mai bună viteză la prima examinare nu i s-a determinat viteza de reacţie la ultima examinare).

La fete V.R. este cuprinsă între 40 şi 64 sutimi de secundă (prima examinare) 42—61 sutimi de secundă (examinarea a II-a) şi 41—60 sutimi de secundă examinarea ultimă.

Viteza de reacţie se modifică în timpul antrenamentului. *La băieţi* se observă ameliorări în toate cazurile. Ameliorările prezintă variaţii individuale. Sînt cazuri de creşteri accentuate (S.I.; M.C.) şi altele mult mai reduse (M.D.; G.V.).

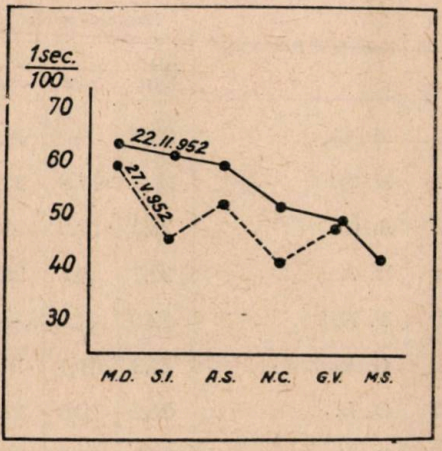
La fete rezultatele sînt mai puţin omogene. Există chiar cazuri în care la diferite examinări succesive, viteza de reacţie este mai slabă (A.T.; M.C.). Ţinînd seama că viteza de reacţie este un element foarte nestabil şi de faptul că ea a fost înregistrată o singură dată în cursul aceleeaşi examinări, aceste variaţii individuale nu au prea mare semnificaţie. De altfel la examinările făcute ulterior, pentru a avea o cifră medie mai aproape de realitate, înregistram reacţia sportivului de mai multe ori în aceeaşi şedinţă.

Comparativ, cifrele medii de la fete sînt aproape identice cu cele ale băieţilor, atît înainte (53 sutimi de secundă) cît şi după cele trei luni de antrenament (50 sutimi de secundă). Ameliorarea finală se cifrează în ambele cazuri la 3 sutimi de secundă,

lată rezultatele obținute : *Tabel Nr. 1*

Modificările vitezei de reacție în urma antrenamentului

Băieți				Fete				
Nr. crt.	Numele și Pronumele	Datele examinării 22.II. 1952	27.V. 1952	Nr. crt.	Numele și Pronumele	Datele examinării 22.II. 1952	23.IV. 1952	27.V. 1952
1	M. D.	64	60	1	G. R.	64	—	46
2	S. I.	62	46	2	H. A.	60	42	41
3	A. S.	60	53	3	B. C.	60	46	—
4	N. C.	53	42	4	N. N.	59	53	57
5	G. V.	50	50	5	B. M.	57	52	60
6	M. S.	33	—	6	T. N.	57	47	—
	Media	53,7	50,2	7	Z. T.	52	43	47
				8	A. T.	46	61	45
				9	M. C.	44	—	52
				10	O. L.	40	36	58
					Media	53,9	47,5	50,7



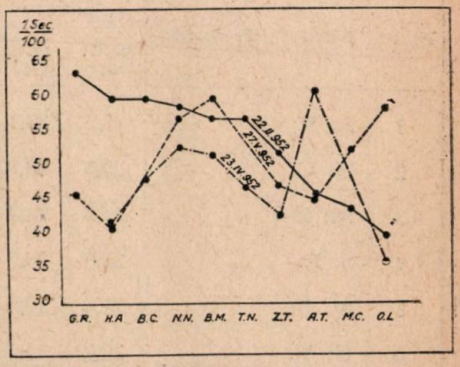
Grafic nr. 1

Modificarea vitezei de reacție în urma antrenamentelor la jucătorii de volei

Viteza de reacție a jucătorilor de volei măsurată în 1/100 secundă.

Pe verticală timpul, pe orizontală numele subiecților.

Se observă că viteza de reacție s-a îmbunătățit la ultima examinare față de prima.



Grafic nr. 2

Modificarea vitezei de reacție în urma antrenamentelor la jucătoarele de volei

Se observă mari variații individuale la diferitele examinări. In cîteva cazuri se constată chiar scăderea vitezei de reacție.

Examinarea făcută după perioada pregătitoare arată în general ameliorări mai mari decît cele constatate la ultima examinare (perioada fundamentală).

ceea ce reprezintă o creştere de 6%.

Este de remarcat că datele obţinute la sfîrşitul părţii pregătitoare (23.IV) arată la fete o ameliorare de 6 sutimi de secundă (12%) faţă de cifrele iniţiale. Acest lucru pune în evidenţă, ca şi datele ce vor urma, că perioada fundamentală în care jucătoarele au lucrat mai mult la colective, a diminuat viteza lor de reacţie.

Viteza de repetiţie a săriturilor

Viteza de repetiţie a mişcărilor este condiţionată, potrivit concepţiei pavloviene, de viteza cu care se succed în aceleaşi celule ale scoarţei procesele de excitaţie cu cele de inhibiţie şi în muşchi contracţiile cu relaxările.

Condiţiile concrete de efectuare ale efortului la care noi supuneam pe sportiv în timpul examinării, adăuga la elementele de mai sus şi anumiţi factori mecanici, dintre care inerţia juca un rol foarte important. Sportivul trebuie să învingă inerţia propriului său corp în două momente. La desprinderea de pe sol şi la aterizarea din săritură. Este de la sine înţeles că inerţia va fi cu atît mai greu de învins cu cît corpul are o greutate mai mare şi cu cît cade de la o înălţime mai ridicată.

Acest lucru poate constitui o explicaţie pentru faptul că viteza de repetiţie a săriturilor este în general mai mare la fete decît la băieţi (greutate corporală şi înălţime a săriturilor mult mai redusă). Viteza de repetiţie a săriturilor este cuprinsă *la băieţi* între 20,2—27,2 sutimi de secundă (prima examinare) şi 19,5-25,0 sutimi de secundă la ultima examinare.

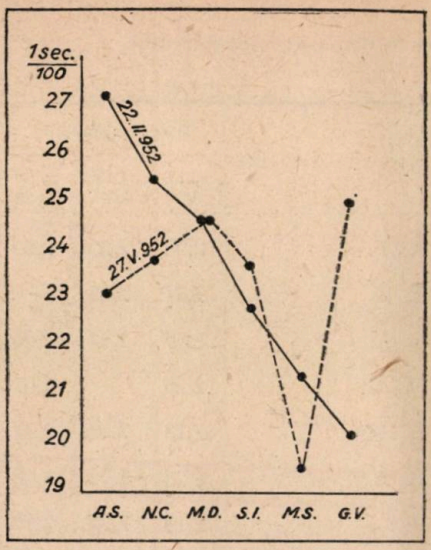
La *fete* ea se încadrează între 18,4 sutimi de secundă (prima examinare) şi 16,3—22,9 sutimi şi 18,2—23,3 sutimi de secundă la a doua şi respectiv ultima examinare.

In urma antrenamentului, viteza de repetiţie a săriturilor (cifre medii) s-a ameliorat foarte puţin la băieţi

Tabel Nr. 2

Modificările vitezei de repetiţie în urma antrenamentului

Băieţi				**Fete**				
Nr. crt.	Numele şi Pronumele	Datele examinărilor		Nr. crt.	Numele şi Pronumele	Datele examinărilor		
		22.II. 1952	27.V. 1952			22.II 1952	23.IV. 1952	27.V. 1952
1	A. S.	27,2	23,1	1	M. C.	23,4	—	19,7
2	N. C.	25,5	23,8	2	N. N.	23,3	17,8	22,1
3	M. D.	24,7	24,7	3	B. C.	23,0	22,9	23,3
4	S. I.	22,8	23,7	4	H. A.	22,7	19,7	20,9
5	M. S.	21,4	19,5	5	T. N.	22,0	21,6	—
6	G. V.	20,2	25,0	6	G. R.	21,3	19,1	18,2
	Media	23,6	23,3	7	O. L.	21,2	20,5	22,7
				8	B. M.	20,2	21,2	20,4
				9	Z. T.	20,2	18,3	20,5
				10	A. T.	18,4	18,9	18,2
					Media	21,57	19,85	20,13



Grafic nr. 3

Modificarea vitezei de repetiție a săriturii în urma antrenamentelor la jucătorii de volei

Viteza de repetiție a săriturilor la jucătorii de volei măsurată în sutimi de secundă.

Se observă că în urma antrenamentului comportarea subiecților este diferită. În unele cazuri s-au obținut ameliorări evidente. La doi subiecți rezultatele ultimei examinări sînt mai slabe decît la prima examinare.

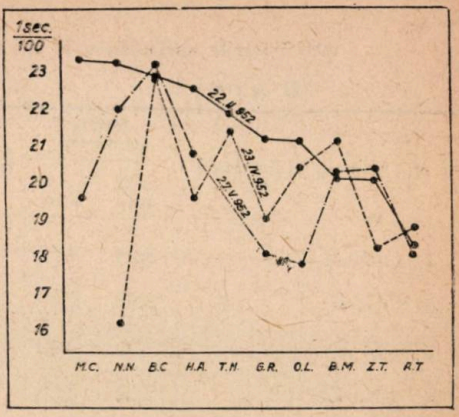
(0,3 sutimi de secundă) și mult mai evident la fete (1,44 sutimi de secundă) ceea ce reprezenta o creștere de 1,3% și respectiv 7%.

Examinarea a II-a făcută asupra lotului de fete, arăta și în acest caz o creștere mai mare la sfîrșitul perioadei pregătitoare (8%) decît după o lună și jumătate de perioadă fundamentală (7%).

La ambele loturi s-a putut totuși observa că în urma antrenamentului, rezultatele au devenit ceva mai omogene decît înainte de antrenament.

Coeficientul de explozie

Prin coeficient de explozie, se înțelege cifra rezultată din împărțirea timpului de plutire la timpul de pregătire al săriturii respective. In tabelul și graficul de mai jos dăm cifrele rezultate din împărțirea timpului de plutire mediu al celor patruzeci de sărituri efectuate la timpul de pregătire mediu al săriturilor respective.



Grafic nr. 4

Modificarea vitezei de repetiție a săriturilor în urma antrenamentelor la jucătoarele de volei

Antrenamentul a produs ameliorări în majoritatea cazurilor.

Se observă și la jucătoare ca și la jucători că modificările sînt diferite de la subiect la subiect.

Coeficientul de explozie pune în evidență viteza cu care sportivul poate să-și angreneze în lucru masa musculară pe care o posedă.

La băieți raportul timp de plutire supratimp de pregătire se cifrează între 2,14—3,04 (prima examinare) și 2,34—3,47 ultima examinare.

La fete coeficientul de explozie este cuprins între 2,16—2,36 (prima examinare), 2,33—2,70 examinarea a doua și 2,17—2,85 examinarea ultimă.

Antrenamentul a produs modificări importante ale coeficientului de explozie.

La băieți au fost două cazuri în care raportul timp de plutire supratimp de pregătire se înrăutățește. Este vorba de S. I. și G. V. care au prezentat rezultate slabe și la alte probe.

Tabel Nr. 3

Modificările coeficientului de explozie în urma antrenamentului

Băieţi				Fete				
Nr. crt.	Numele şi Pronumele	Datele examinării		Nr. crt.	Numele şi Pronumele	Datele examinării		
		22.II. 1952	7.V. 1952			22.II. 1952	23.IV. 1952	27.V. 1952
1	M. S.	3,04	3,47	1	A. T.	2,56	2,60	2,69
2	G. V.	2,92	2,40	2	T. N.	2,41	2,45	—
3	S. I.	2,55	2,40	3	O. L.	2,27	2,37	2,85
4	N. C.	2,32	2,56	4	M. C.	2,25	—	2,61
5	M. D.	2,30	2,34	5	B. M.	2,23	2,33	2,37
6	A. S.	2,14	2,75	6	H. A.	2,20	2,58	2,48
	Media	2,55	2,65	7	B. C,	2,19	2,34	2,30
				8	G. R.	2,18	2,64	2,64
				9	Z. T.	2,16	2,66	2,36
				10	N. N.	1,97	2,70	2,17
					Media	2,24	2,52	2,50

In celelalte cazuri se observă ameliorări variabile de la individ la individ.

Rezultatele ultimei examinări arată o uşoară creştere a omogenizării lotului.

La fete ameliorările sînt mai marcate decît la băieţi (11% faţă de 4%). In lotul de fete nu constatăm nici un caz în care rezultatele să fie mai slabe în diferitele epoci ale antrenamentului, decît înainte de începerea lucrului.

Se remarcă de asemeni că examinarea din perioada fundamentală arată o rămînere la nivelul creşterii obţinute în urma antrenamentului din perioada pregătitoare.

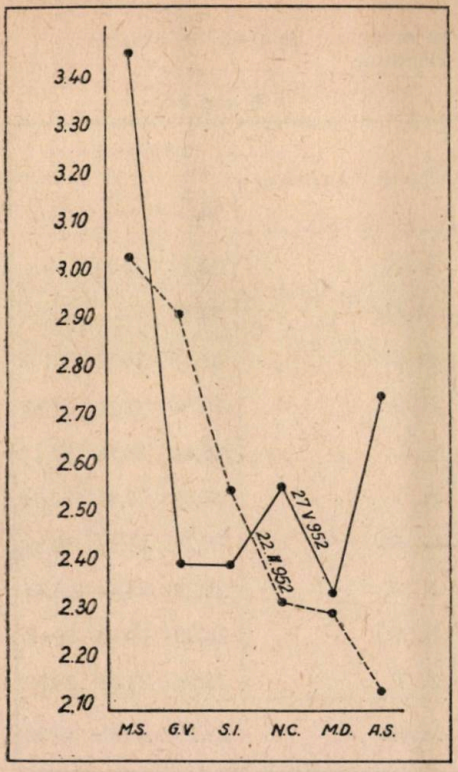
Antrenamentul a produs o netă omogenizare a rezultatelor, care este mai marcată la sfîrşitul perioadei pregătitoare, cînd se constată o creştere a rezultatelor mai evidentă în cazurile ce se prezentau slab la prima examinare.

Omogenizarea observată la coeficientul de explozie şi la celelalte elemente studiate arată că individualizarea antrenamentului a fost judicios făcută şi a dat rezultatele scontate.

Înălţimea medie a săriturilor

In acest capitol prezentăm înălţimea medie a ciclului de patruzeci de sărituri efectuate de sportiv cu minimum de timp de pregătire. Pentru calcularea înălţimii am aflat întîi timpul de plutire al tuturor săriturilor şi apoi am folosit formula din fizică referitoare la căderea corpurilor ($I = {}^1/_2 g \times T^2$) în care noi am utilizat pe $\left(\frac{T}{2}\right)^2$ deoarece timpul de plutire reprezintă drumul parcurs atît la urcare cît şi la coborîre.

I = înălţimea
g = acceleraţia gravitaţiei
T = timpul de plutire

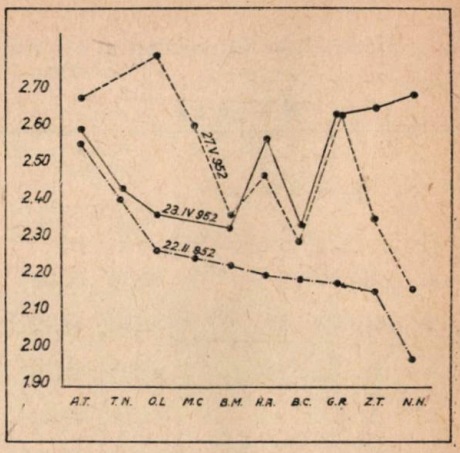


Grafic nr. 5

Modificarea coeficientului de explozie în urma antrenamentului la jucătorii de volei

Se constată ameliorarea rezultatelor în majoritatea cazurilor.

Antrenamentul a produs și o ușoară omogenizare a valorilor.



Grafic nr. 6

Modificarea coeficientului de explozie în urma antrenamentului la jucătoarele de volei

Curba inițială cuprinde rezultatele așezate în ordinea descrescîndă a valorilor. Se constată că antrenamentul a produs ameliorarea coeficientului de explozie în toate cazurile.

In același timp se observă o netă omogenizare a rezultatelor mai ales după perioada pregătitoare.

Perioada pregătitoare a inversat aspectul curbei prin îmbunătățirea foarte mare a rezultatelor la cazurile cu valori inițiale slabe.

Perioada fundamentală a făcut ca aspectul curbei să revină la aspectul ei inițial ca urmare a conținutului lecțiilor de antrenament din această perioadă.

Înălțimea medie a săriturilor cu minimum de timp de pregătire este cuprinsă *la băieți* între 39,23—51,78 cm la prima examinare și 39,71—56,38 cm la ultima examinare. *La fete* înălțimea săriturilor este mai redusă cifrîndu-se între 23,04—34,44 cm (prima examinare), 28,56—34,81 cm examinarea a II-a și 28,32—34,73 cm la ultima examinare.

In urma antrenamentului s-a observat *la băieți* îmbunătățirea rezultatelor în toate cazurile afară de S.I.

La fete, de asemeni există un caz în care înălțimea săriturilor este mai mică la cea de a treia examinare (M.C.).

Creșterea rezultatelor este la fete ceva mai mare după perioada pregătitoare decît după începerea perioadei fundamentale.

Antrenamentul făcut în perioada pregătitoare a dus la ameliorări mult mai mari în cazurile în care valorile inițiale erau mai scăzute, lucru care a făcut ca rezultatele să fie mai omogene. El se explică prin programul de corectări individuale care urmărea, așa cum am spus și mai înainte, tocmai remedierea lipsurilor constatate.

In medie se observă o creștere de 3 cm la băieți și de 2 cm la fete,

Tabel Nr. 4

Modificările înălţimii medii a săriturilor cu minimum de timp de pregătire în urma antrenamentului

Băieţi				Fete				
Nr. crt.	Numele şi Pronumele	Datele examinării		Nr. crt.	Numele şi Pronumele	Datele examinării		
		22.II. 1952	27.V. 1952			22.II. 1952	23.IV. 1952	27.V. 1952
1	M. S.	51,78	56,38	1	T. N.	34,44	34,44	—
2	G. V.	42,66	44,13	2	M. C.	34,20	—	32,70
3	N. C.	42,05	45,60	3	B. C.	31,13	34,81	34,73
4	A. S.	41,19	49,52	4	H. A.	30,84	31,50	32,83
5	S. I.	41,38	39,71	5	O. L.	28,44	28,56	32,12
6	M. D.	39,23	40,70	6	A. T.	27,59	29,42	29,54
	Media	43,05	46,00	7	G. R.	26,36	31,38	28,32
				8	N. N.	25,74	28,44	28,44
				9	B. M.	24,76	29,79	28,68
				10	Z. T.	23,04	28,93	28,93
					Media	28,65	30,81	30,70

ceea ce reprezintă ameliorări de 7% şi respectiv 7,5%.

Lucrul mecanic mediu

Lucrul mecanic mediu l-am calculat folosindu-ne de formula întrebuinţată în fizică. (Lucrul mecanic = Inălţimea, X. Greutatea deplasată. Calcularea lui este utilă pentru indicaţiile pe care le dă asupra forţei desfăşurată de individ în timpul examinării. Lucrul mecanic mediu îl mai folosim şi la calcularea puterii individului.

Lucrul mecanic mediu se cifrează la băieţi între 29,45—37,55 kg/m, prima examinare şi 30,36—40,32 kg/m, examinarea a II-a. La fete valorile sînt mult mai scăzute situîndu-se între 13,25—21,8 kg/m, examinarea I, 15,86—29,29 examinare a II-a şi 16,75—23,05 kg/m, examinarea a III-a.

Observaţiile făcute la înălţimea medie a săriturilor sînt valabile şi la acest capitol. Ameliorările produse de antrenamente se cifrează la 2,49 kg/m, la băieţi (7,6%) faţă de 1,24 kg/m (6%) la fete.

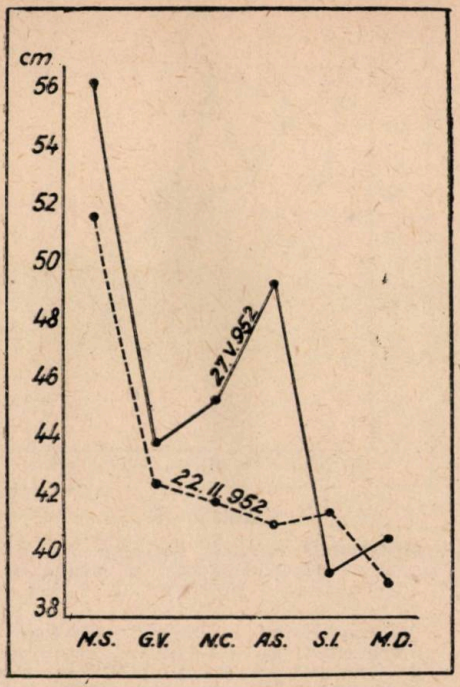
Puterea

Puterea este o noţiune care exprimă forţa în funcţie de timpul în care aceasta este produsă.

Am considerat util să calculăm puterea sportivilor pe care îi examinam, deoarece căpătam prin ea, relaţii mai precise asupra posibilităţilor lor fizice.

In calcul am folosit lucrul mecanic mediu şi timpul mediu pe sol (viteza de repetiţie).

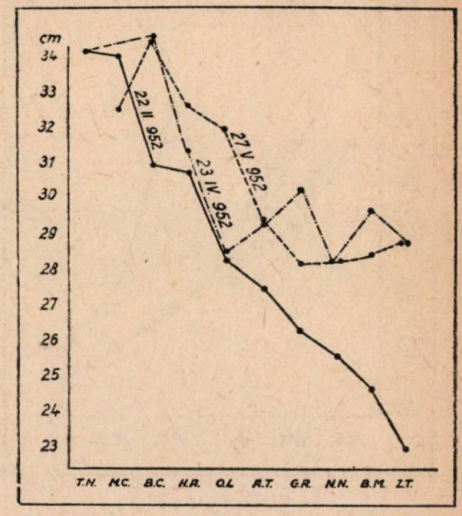
Am utilizat doar timpul cît sportivul a stat pe sol, pentru conside-



Grafic nr. 7

Modificările înălțimii medii a săriturilor în urma antrenamentelor la jucătorii de volei

Antrenamentul a produs ameliorări la toți subiecții în afară de un singur caz, la care rezultatele ultimei examinări sînt ceva mai slabe decît cele inițiale.



Grafic nr. 8

Modificările înălțimii medii a săriturilor în urma antrenamentelor la jucătoarele de volei

Antrenamentul a produs ameliorare și neta omogenizare a rezultatelor prin îmbunătățirea valorilor la cazurile cu rezultate inițiale slabe.

Tabel Nr. 5

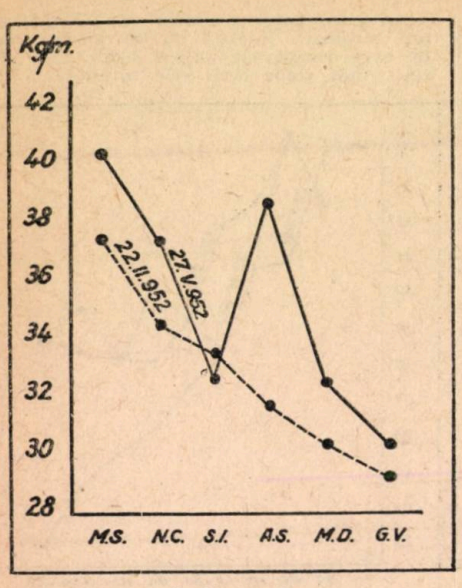
Modificările lucrului mecanic mediu în urma antrenamentului

Băieți

Nr. crt.	Numele și Pronumele	Datele examinării 22.II. 1952	Datele examinării 27.V. 1952
1	M. S.	37,55	40,32
2	N. C.	34,50	37,39
3	S. I.	33,53	32,80
4	A. S.	31,77	38,70
5	M. D.	30,42	32,59
6	G. V.	29,45	30,36
	Media	32,87	35,36

Fete

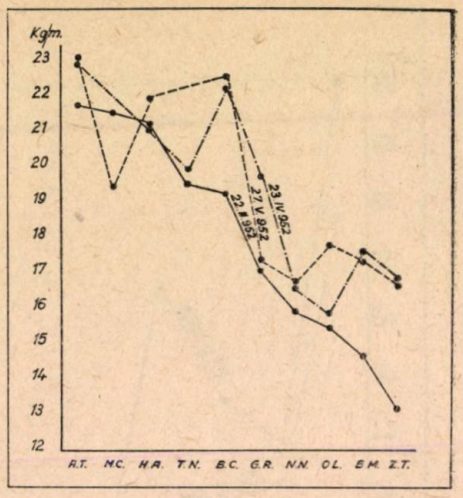
Nr. crt.	Numele și Pronumele	Datele examinării 22.II. 1952	Datele examinării 23.IV. 1952	Datele examinării 27.V. 1952
1	A. T.	21,81	22,99	23,05
2	M. C.	21,57	—	19,50
3	H. A.	21,30	21,10	22,01
4	T. N.	19,64	19,96	—
5	B. C.	19,29	22,28	22,59
6	G. R:	17,15	19,85	17,42
7	N. N.	15,95	16,63	16,80
8	O. L.	15,54	15,86	17,85
9	B. M.	14,72	17,67	17,35
10	Z. T·	13,25	16,94	16,75
	Media	18,02	19,14	19,26



Grafic nr. 9

Modificările lucrului mecanic mediu în urma antrenamentelor la jucătorii de volei

Ca şi la înălţimea medie a săriturii se observă ameliorări în toate cazurile cercetate cu excepţia unui singur subiect.



Grafic nr. 10

Modificările lucrului mecanic mediu în urma antrenamentelor la jucătoarele de volei

Antrenamentul a produs ameliorări şi omogenizări ale rezultatelor cu aceleaşi caracteristici ca şi la înălţimea medie a săriturilor care au servit pentru calcul.

rentul că numai atunci lucrează musculatura, plutirea reprezentînd o perioadă de timp în care cea mai mare parte a musculaturii rămîne relaxată.

Puterea este cuprinsă *la băieţi* între 117—176 kg/m înainte de antrenament şi între 122—207 kg/m după 3 luni jumătate de antrenament. *La fete* valorile observate se încadrează între 65—113 kg/m, prima examinare, 83—122 kg/m, a doua examinare şi 76—127 kg/m, ultima examinare.

Comportarea subiecţilor în urma antrenamentului prezintă în special la băieţi pronunţate caractere individuale. In general se poate spune că puterea se ameliorează mult prin antrenament. Imbunătăţirea rezultatelor se explică atît prin creşterea forţei cît şi prin ameliorarea vitezei.

La băieţi în două cazuri se observă valori mai reduse la ultima examinare decît la prima. Este vorba tot de subiecţii S.I. şi G.V. care au prezentat rezultate negative şi la alte probe. In cazul S.I. scăderea puterii se datoreşte micşorării ambilor factori de care ea depinde (viteza de repetiţie şi înălţimea medie a săriturilor). La G.V. diminuarea accentuată a vitezei de repetiţie a făcut să scadă puterea, deşi înălţimea medie a săriturilor era în uşor progres.

In urma antrenamentului s-a putut observa că rezultatele devin mai omogene decît înainte.

La fete toate cele 10 jucătoare au prezentat îmbunătăţiri ale rezultatelor. Sportivele care la prima examinare s-au prezentat mai slab, au înregistrat la examinările ulterioare, rezultate mult ameliorate.

In special la sfîrşitul perioadei pregătitoare (examinarea a II-a) s-a constatat o creştere accentuată a pu-

terii și o marcată omogenizare a rezultatelor.

Antrenamentul din perioada fundamentală a coborît puțin (cu 1%), ameliorarea generală constatată după perioada pregătitoare și a produs în același timp și o scădere a omogenizării colectivului.

Creșterile medii exprimate în kg/m au fost egale la fete și la băieți. La ambele loturi cele trei luni jumătate de antrenament au dus la o creștere de 13 kg/m. Proporțional acest lucru a reprezentat o ameliorare de 9% la băieți și de 16% la fete.

★

Comparînd între ele modificările produse de antrenament asupra calităților fizice de bază s-a putut observa următoarele:

Antrenamentul făcut de loturile R.P.R. a dus la îmbunătățirea tuturor calităților studiate.

Creșterile sînt însă diferite de la calitate la calitate. Modificările observate la lotul de fete au diferit cantitativ față de cele de la lotul de băieți.

La băieți cea mai mică creștere a prezentat-o *viteza de repetiție a săriturilor* (1,3%). Urmează apoi în ordine *coeficientul de explozie* (4%). *Viteza de reacție* (6%) și puterea care prezintă creșterea cea mai mare (9%).

La fete. Creșterile observate la cele *două examinări făcute* au fost diferite. Se poate observa în mod evident cum toate calitățile prezintă ameliorări, marcate la sfîrșitul perioadei pregătitoare. Perioada fundamentală aduce după sine o stagnare a majorității calităților studiate sau o regresiune a lor.

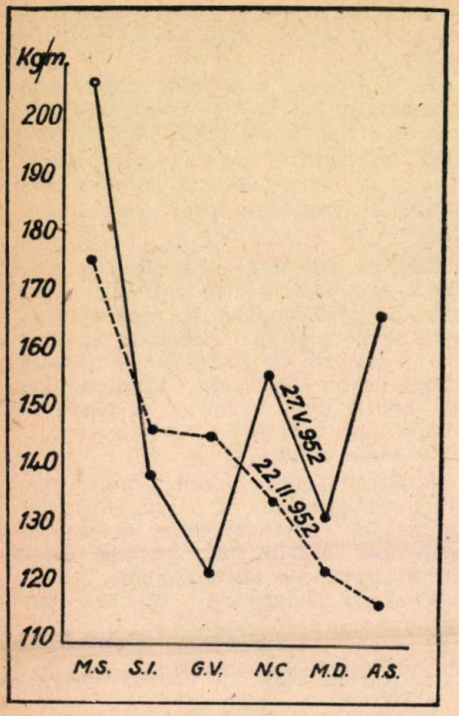
Explicația creșterii din prima parte a antrenamentului și a stagnării sau regresului observat după aceea, o constituie în felul cum au fost alcătuite lecțiile de antrenament.

Conform planificării făcute, pe-

Tabel Nr. 6

Modificările puterii în urma antrenamentului

Băieți				Fete				
Nr. crt.	Numele și Pronumele	Datele examinării		Nr. crt.	Numele și Pronumele	Datele examinării		
		22.II. 1952	27.V. 1952			22.II. 1952	23.IV. 1952	27.V. 1952
1	M. S.	176	207	1	A. T.	118	122	127
2	S. I.	147	139	2	H. A.	95	107	106
3	G. V.	146	122	3	M. C.	91	—	99
4	N. C.	135	157	4	T. N.	89	93	—
5	M. D.	123	132	5	B. C.	84	98	98
6	A. S.	117	167	6	G. R.	80	103	96
	Media	141	154	7	O. L.	76	90	106
				8	B. M.	73	83	86
				9	N. N.	69	94	76
				10	Z. T.	65	93	82
					Media	84,00	98,11	97,33



Grafic nr. 11

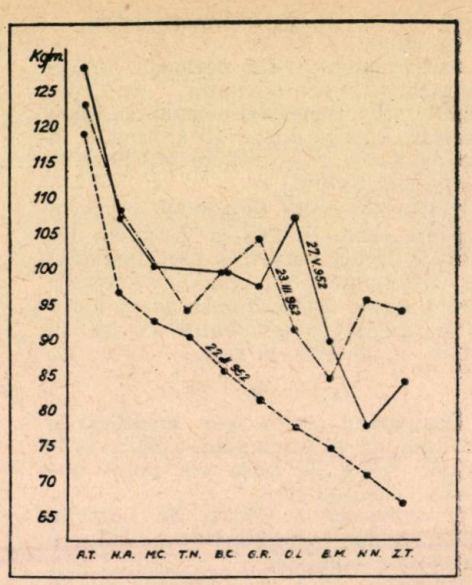
Modificările puterii în urma antrenamentelor la jucătorii de volei

Puterea calculată este în kg/m la jucătorii de volei.

Antrenamentul a produs ameliorări la toţi subiecţii cu excepţia celor doi care au prezentat valori mai slabe şi la alte calităţi.

rioada pregătitoare avea ca sarcină principală dezvoltarea calităţilor fizice, lucru care s-a constatat în mod clar şi prin măsurătorile noastre. Perioada fundamentală n-a mai pus accentul pe pregătirea fizică generală ci pe elementele de tehnică şi tactică. In plus calitatea pregătirii din această perioadă a lăsat de dorit din motivele amintite mai înainte (lipsa de interes din partea jucătorilor, sarcini noi survenite, etc.).

Modificările calităţilor fizice de bază au prezentat valori mult mai mari la lotul de fete decît la cel de băieţi. Creşterea cea mai mică la prima examinare a fost de 6%. (L.m.md.) iar cea mai mare de 16,8‰ (Puterea).



Grafic nr. 12

Modificările puterii în urma antrenamentelor la jucătoarele de volei

Puterea calculată este în kg/m la jucătoarele de volei.

Antrenamentul a produs îmbunătăţirea rezultatelor în toate cazurile.

Se constată de asemenea omogenizarea valorilor prin creşterea puterii la jucătoarele cu rezultate iniţiale slabe. Omogenizarea este mai evidentă după perioada pregătitoare.

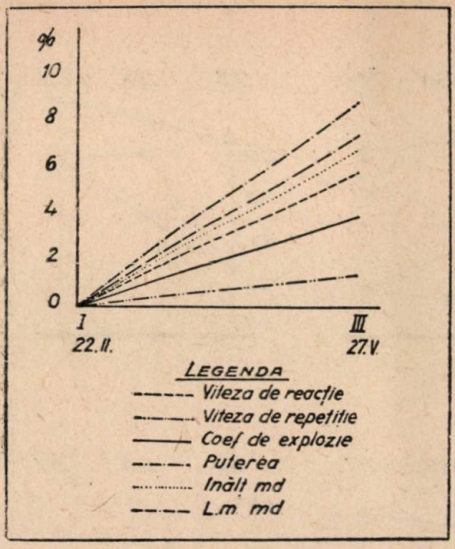
La a doua examinare valorile au fost cuprinse între 6% (L.m. mediu) şi 15,9 (Puterea).

Considerînd global toate elementele studiate pentru aprecierea calităţilor fizice de bază, se constată că lotul de fete prezintă o îmbunătăţire cu 148% mai mare decît cea a lotului de băieţi.

Credem că această ameliorare mult mai marcată obţinută la lotul de fete se explică prin nivelul foarte scăzut de la care acestea au plecat (comparativ cu băieţii) cît şi prin conştiinciozitatea mai mare de care au dat dovadă în timpul pregătirii.

Este interesant de studiat comparativ, gradul de dezvoltare a fiecărei calităţi la fete şi la băieţi.

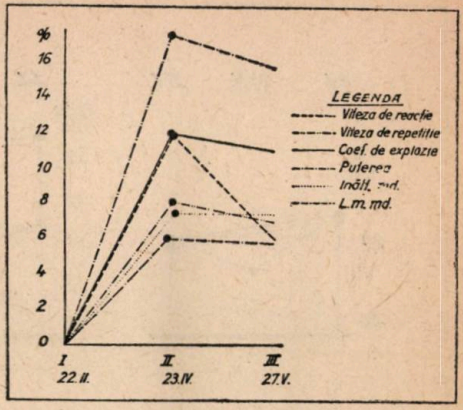
Fetele au aproape *aceeaşi viteză de reacţie cu băieţii.* Se prezintă mai bine decît ei cu 10% la prima exa-



Grafic nr. 13

Creșterile medii ale calităților fizice de bază calculate în procente față de valorile inițiale la jucătorii de volei

Antrenamentul a produs îmbunătățirea tuturor calităților fizice de bază. Cea mai mare creștere s-a obținut la putere și cea mai mică la viteza de repetiție.



Grafic nr. 14

Creșterile medii ale calităților fizice de bază calculate în procente față de valorile inițiale la jucătourele de volei

Antrenamentul a produs îmbunătățirea tuturor calităților fizice de bază.

Creșterea este foarte evidentă după perioada pregătitoare.

Perioada fundamentală a produs stagnarea sau regresul tuturor calităților studiate.

Creșterea cea mai mare o prezintă puterea, iar cea mai mică L., m. mediu.

Creșterile obținute la fete sînt mult mai accentuate ca la băieți.

minare și cu 15% la ultima în ceea ce privește *viteza de repetiție*.

La celelalte calități, lotul de băieți a obținut indici mult mai înalți. Diferența mai mică există la *coeficientul de explozie* (112,5% înainte de antrenament și 105% la ultima examinare).

In ceea ce privește *forța* lotul de băieți a obținut rezultate mult superioare (150% *înălțimea medie a săriturilor* la ambele examinări, 167,5% la *Putere*, 182% și respectiv 184% la L.m.md.).

Prin urmare lotul de băieți este mult superior lotului de fete în ceea ce privește *forța*. In ceea ce privește viteza, diferența nu este așa de mare lotul de fete fiind chiar mai bun în ceea ce privește viteza de repetiție a săriturilor, decît lotul de băieți.

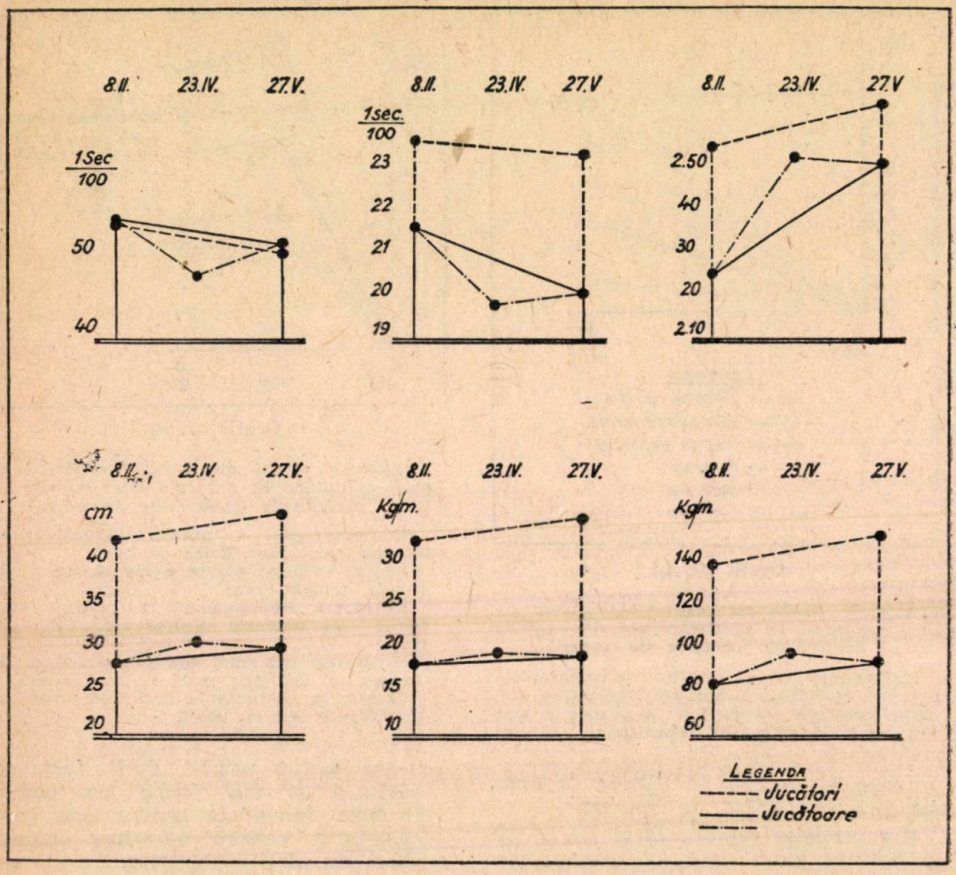
Modificarea calităților fizice specifice

Dintre formele de manifestare ale calităților fizice specifice voleiului n-am putut urmări decît forța de săritură și *trei forme ale vitezei*. Probele imaginate pentru măsurarea celorlalte calități necesitau aparate care din motive obiective, nu am putut să ni le procurăm.

FORȚA DE SĂRITURĂ s-a determinat prin două elemente: a) Înălțimea maximă a săriturii și b) Lucrul mecanic efectuat în această săritură. Înălțimea maximă și L.m.Mx s-au calculat utilizîndu-se formulele arătate la capitolul calităților fizice de bază. Pentru calcul s-a întrebuințat timpul de plutire cel mai lung din cele trei sărituri efectuate.

VITEZA DE DEPLASARE, am apreciat-o prin două probe, una care urmărea să stabilească *viteza de alergare*, iar cealaltă viteza de deplasare prin sărituri.

VITEZA DE ALERGARE. Așa cum am arătat și mai înainte în viteza de deplasare a jucătorului de volei, elementul esențial nu îl constituie viteza de alergare pe o distanță lungă, ci viteza de învingere a iner-



Grafic nr. 15

Modificarea calităţilor fizice de bază la jucătorii şi jucătoarele de volei în difertele epoci ale antrenamentului (cifre medii)

Se observă că jucătorii şi jucătoarelesînt aproape egali în ceea ce priveşte viteza de reacţie, viteza de repetiţie este mai bună la jucătoare
Celelalte calităţi sînt mult mai dezvoltate la jucători decît la jucătoare

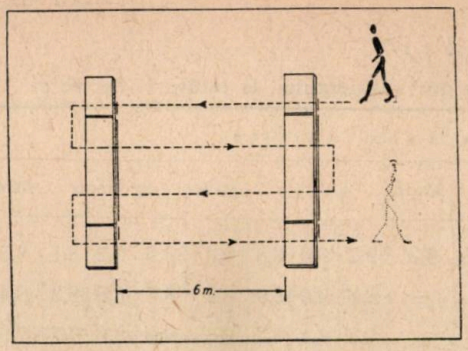
ţiei corpului şi alergarea pe distanţe foarte scurte.

Pentru acest motiv, am supus pe sportivi la următoarea probă : se aşezau două bănci de gimnastică (înălţimea circa 25—30 cm) la distanţă de 5 m. Sportivul pornea la comandă, de lîngă prima bancă şi trebuia să parcurgă în cea mai mare viteză de patru ori distanţa dintre cele două bănci, sărind de fiecare dată peste ele (vezi schiţa nr. I).

Considerăm că această probă este valabilă pentru aprecierea vitezei de alergare a jucătorului de volei, întrucît ea îl obligă să pornească foarte repede, să parcurgă o distanţă scurtă, după care să se oprească şi să pornească din nou brusc în alergare.

Timpul se aprecia cu ajutorul unui cronometru ce permitea aprecierea în zecimi de secundă.

VITEZA DE DEPLASARE PRIN SĂRITURI. Deplasarea prin sărituri e adeseori utilizată de jucătorii de volei şi în special de cei care se găsesc în linia I, pentru a veni la blocaj. Noi am apreciat-o printr-o



Schița I

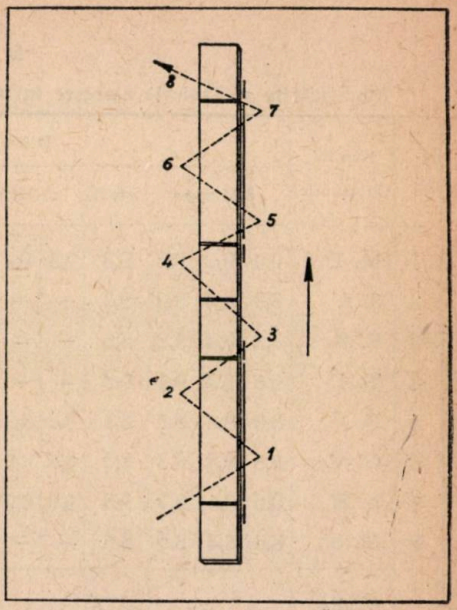
probă care obligă pe sportivi să efectueze sărituri peste o bancă de gimnastică.

Săriturile se făceau înspre înainte de o parte și de alta a băncii, la distanță de 80 cm pentru fete și 1 m pentru băieți. Distanța de parcurs era de 7 m. Plecarea se făcea la comandă și durata se măsura cu cronometrul (vezi schița nr. II).

Cea de a treia probă urmărea aprecierea *vitezei de ridicare și cădere*, necesară pentru preluarea mingilor joase. In acest scop sportivul efectua un ciclu de plonjoane pe spate în maximum de viteză. Condiția obligatorie era ca ridicarea să se facă pînă la întinderea completă a genunchilor. Inceputul exercițiului se făcea la comandă și timpul se măsura cu cronometrul.

Toate aceste probe s-au făcut în aceeași zi pentru ca prin eliminarea factorilor ce ar fi putut influența comportarea sportivului de la o zi la alta, să se poată compara rezultatele între ele.

Inainte de cronometrarea rezultatelor, sportivii aveau voie să efectueze cîteva încercări de probă. Apoi se făcea de către toți subiectii prima încercare cronometrată și se anunțau rezultatele. Urma a doua încercare în aceeași ordine și după aceasta, ultima încercare cronometrată. Prin anunțarea timpilor obținuți și prin stimularea sportivilor se crea un adevărat concurs, fiecare tinzînd să întărească propriul record sau al celorlalți.



Schița II

In toate examinările s-a început cu cercetarea vitezei de alergare după care au urmat în ordine, măsurarea vitezei de cădere și ridicare și a vitezei de deplasare prin sărituri.

Iată rezultatele obținute:

Băieți

Viteza de deplasare cercetată prin proba pe care o propunem se cifrează *la băieți* între 8,3—9,3 s (media celor trei încercări) la prima examinare și 7,9—9,2 s la ultima examinare.

Fete

Rezultatele succesive arată o încadrare a vitezei de alergare între 9,0—10,7 s prima examinare; 8,9—10,4 s examinarea a doua; 8,9—9,2 s examinarea a III-a și 8,5—9,7 s examinarea ultimă.

Analizînd tabelele și graficele respective, se poate observa că viteza de alergare măsurată în condiții asemănătoare celor din timpul jocului, se modifică în urma antrenamentului în mod simțitor. Modificările sînt diferite, de la individ la individ. In

Tabel Nr. 7

Băieţi

Modificările vitezei de alergare în urma antrenamentului, la jucătorii de volei

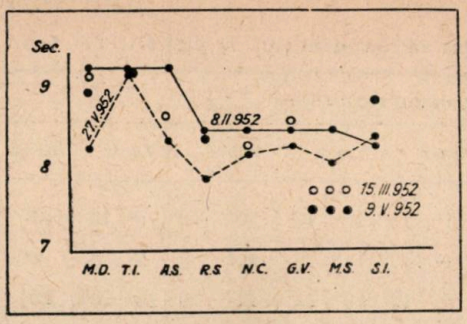
Nr. crt.	Numele şi Pronumele	Datele examinărilor															
		8.II.1952			Media	28.III.1952			Media	9.V.1952			Media	27.V.1952			Media
1	M. D.	9,4	9,2	9,3	9,3	9,4	9,2	9,0	9,2	9,2	9,0	8,8	9,0	8,6	8,2	8,1	8,3
2	S. I.	8,2	8,4	8,3	8,3	—	—	—	—	8,8	9,0	8,9	8,9	8,8	8,8	8,2	8,4
3	R. S.	8,8	8,4	8,3	8,5	—	—	—	—	8,6	8,4	8,2	8,4	8,0	8,0	7,7	7,9
4	T. I.	9,6	9,2	9,1	9,3	—	—	—	—	9,4	9,3	9,2	9,3	9,7	9,0	8,8	9,2
5	N. C.	8,8	8,6	8,1	8,5	8,2	8,2	8,5	8,3	—	—	—	—	8,2	8,2	8,2	8,2
6	G. V.	8,8	8,4	8,3	8,5	8,6	8,6	8,6	8,6	—	—	—	—	8,4	8,3	8,2	8,3
7	A. S.	9,6	9,1	9,2	9,3	9,0	8,7	8,6	8,7	—	—	—	—	8,8	8,0	8,4	8,4
8	M. S.	8,6	8,4	8,5	8,5	—	—	—	—	—	—	—	—	8,4	8,1	8,0	8,1
	Media				8,78												8,35

Tabel Nr. 8

Fete

Modificările vitezei de alergare în urma antrenamentului la jucătoarele de volei

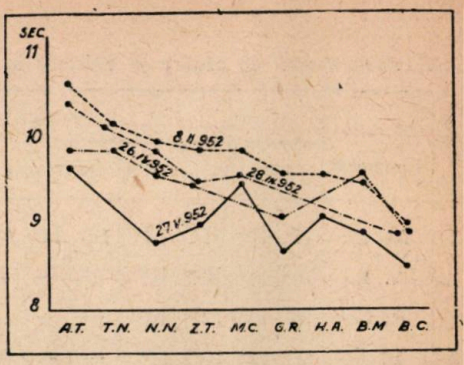
Nr. crt.	Numele şi Pronumele	Datele examinărilor															
		8.II.1952			Media	28.III.1952			Media	9.V.1952			Media	27.V.1952			Media
1	T. M.	10,0	10,0	10,6	10,2	10,2	10,2	10,2	10,2	10,2	9,8	9,7	9,9	—	—	—	—
2	H. A.	9,8	9,6	9,1	9,6	—	—	—	—	—	—	—	—	9,1	9,2	9,0	9,1
3	A. T.	10,8	10,6	10,7	10,7	10,3	10,4	10,2	10,3	10,0	9,8	9,9	9,9	10,0	9,6	9,5	9,7
4	Z. T.	10,0	10,0	9,7	9,9	9,6	9,4	9,5	9,5	9,3	9,4	9,3	9,5	9,2	9,0	8,8	9,0
5	G. R.	9,8	9,4	9,6	9,6	—	—	—	—	9,5	9,0	8,8	9,1	8,8	8,7	8,6	8,7
6	B. M.	9,4	9,6	9,5	9,5	—	—	—	—	9,0	10,0	9,8	9,6	9,0	8,8	8,9	8,9
7	B. C.	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	8,8	8,8	8,9	8,8	9,1	8,8	8,9	8,8	8,6	8,1	8,5
8	M. C.	9,7	10,0	10,0	9,9	9,8	9,6	9,6	9,6	—	—	—	—	9,8	9,4	9,3	9,5
9	N. M.	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	9,7	9,9	9,8	9,6	9,4	9,6	8,8	8,8	8,8	8,8
10	O. L.	9,7	9,6	10,0	9,7	10,2	9,4	9,8	9,8	10,0	9,6	9,2	9,6	8,8	8,8	8,8	8,8
	Media				9,80				9,76				9,51				9,0



Grafic nr. 16

Modificările vitezei de alergare la jucătorii de volei

Antrenamentul a produs ameliorarea vitezei de alergare în toate cazurile cu excepția unuia singur (I. I.) care a avut rezultate negative și la calitățile fizice de bază.



Grafic nr. 17

Modificările vitezei de alergare la jucătoarele de volei, în diferitele perioade ale antrenamentului

Se constată că viteza de alergare se îmbunătățește pe măsură ce antrenamentul progresează.

general se poate spune că aceste ameliorări sînt mai mari la sportivii care prezentau la începutul antrenamentului o viteză de alergare scăzută. S-au înregistrat cazuri în care viteza de alergare s-a îmbunătățit cu mai mult de o secundă (T.I., N.N.).

Intr-un singur caz viteza de alergare a scăzut la sfîrșitul antrenamentului. Este vorba de jucătorul S.I. care și la calitățile fizice nespecifice a prezentat rezultate mai slabe la ultima examinare decît la prima.

In ceea ce privește ameliorarea vitezei de alergare în funcție de diferitele subperioade ale antrenamentului se constată la fete (la băieți examinările sînt incomplete) că în prima parte a perioadei pregătitoare viteza crește mai puțin decît în partea ultimă. Lucrul acesta poate fi explicat prin faptul că în prima parte a antrenamentului, jocul și deci alergarea specifică a ocupat un loc mai puțin important în lecție.

Mai tîrziu s-a pus mai mult accent pe formele specifice de manifestare ale deplasării și s-au adăugat jocurile care obligau pe sportivi să execute de multe ori porniri și opriri rapide din alergare.

Comparînd rezultatele medii la fete cu cele ale băieților se poate observa că ameliorarea este mult mai accentuată la fete (0,8 s) față de băieți (0,43 s). Rezultatul este explicabil prin pregătirea mai slabă pe care fetele o aveau mai înainte și prin faptul că băieții au fost mult mai puțin conștiincioși în executarea programului.

Ameliorările observate nu sînt egale la toți subiecții. *La băieți* se poate observa că în urma celor trei luni de antrenament viteza de cădere și ridicare a devenit mult mai omogenă. Jucătorii care la începutul antrenamentului se prezentau foarte slab (R.S., N.C., M.D.) au făcut mari progrese, obținînd rezultate apropiate de ale acelora care la început îi depășeau cu mult.

In general se poate spune că progresele au fost foarte mari la sportivii care aveau rezultate slabe. La cei cu rezultate bune, progresele nu sînt tot atît de evidente.

La fete după prima subperioadă de antrenament (8.II-15.III) examinările succesive pun în evidență o mai mare ameliorare decît în subperioadele următoare.

Comparînd rezultatele medii ale băieților cu ale fetelor se poate observa că la începutul antrenamentului, băieții efectuau destul de slab olonjoanele, din cauza deficiențelor în ceea ce privește supletea (diferența între băieți și fete este numai de 0,5 s). Acest lucru explică slaba

Tabel Nr. 9

Modificările vitezei de cădere şi ridicare în urma antrenamentului la jucătorii de volei

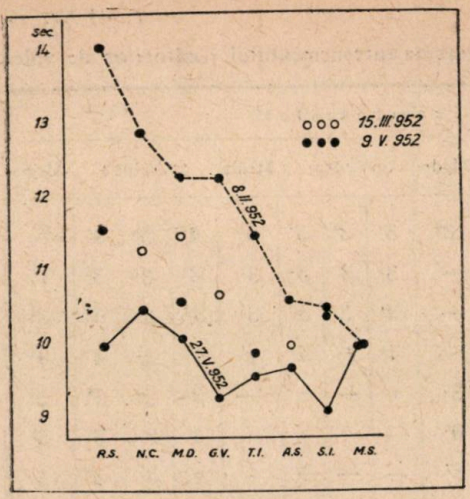
Nr. crt	Numele şi Pronumele	Datele examinărilor															
		8.II.1952			Media	28.III.1952			Media	9.V.1952			Media	27.V.1952			Media
1	M. D.	12^6	12^5	11^8	12^3	12^2	11^4	10^0	11^5	11^4	10^0	10^4	10^6	10^4	9^8	10^1	10^1
2	S. I.	10^2	11^2	10^3	10^5	—	—	—	—	10^6	11^0	9^6	10^4	9^4	9^0	8^9	9^1
3	R. S.	16^2	13^5	12^6	14^1	—	—	—	—	12^0	10^8	12^0	11^6	10^0	10^0	10^0	10^0
4	T. I	11^8	12^0	10^7	11^5	—	—	—	—	10^0	10^0	9^7	9^9	9^8	9^8	9^2	9^6
5	N. C.	12^8	13^2	12^7	12^9	12^1	10^6	11^2	11^3	—	—	—	—	11^0	10^3	10^2	10^5
6	G. V.	13^0	12^2	11^7	12^3	11^2	10^0	10^0	10^7	—	—	—	—	9^4	9^3	9^2	9^3
7	A. S.	11^0	10^4	10^4	10^6	10^0	10^0	10^0	10^0	—	—	—	—	9^8	9^8	9^5	9^7
8	M. S.	10^2	10^0	9^8	10^0	—	—	—	—	—	—	—	—	11^0	10^0	9^3	10^0
	Media				11^8												9^8

Tabel Nr. 10

Modificările vitezei de cădere şi ridicare în urma antrenamentului la jucătoarele de volei

Nr. crt.	Numele şi pronumele	Datele examinărilor															
		8.II.1952			Media	15.III.1952			Media	26.IV.1952			Media	27.V.1952			Media
1	T. N.	12^8	13^2	13^0	13^0	12^2	11^5	10^8	11^5	11^0	10^8	10^3	10^7	—	—	—	—
2	A. T.	15^0	14^8	14^3	14^7	14^4	14^0	14^5	14^3	13^0	12^7	13^0	12^9	12^5	11^8	12^0	12^1
3	H. A.	12^8	11^8	11^7	12^1	—	—	—	—	11^6	11^0	10^7	11^1	10^8	10^7	10^6	10^7
4	Z. T.	11^2	11^0	10^5	10^9	10^6	10^6	10^0	10^4	10^8	10^7	10^0	10^5	10^4	9^5	9^1	9^7
5	G. R.	12^4	12^6	12^2	12^3	—	—	—	—	12^2	11^6	11^3	11^7	10^6	10^4	10^2	10^4
6	B. M.	13^0	—	—	13^0	12^0	11^0	10^6	11^2	—	—	—	—	10^6	10^3	10^7	10^7
7	B. C.	12^4	12^6	12^5	12^5	11^0	11^9	11^0	11^3	12^0	11^4	12	11^8	12^6	11^1	10^8	11^5
8	M. C.	13^0	12^4	11^8	12^4	12^0	11^8	11^0	11^6	—	—	—	—	11^4	10^8	10^5	10^9
9	N. N.	12^0	11^6	11^5	11^7	—	—	—	—	11^0	10^5	10^0	10^5	10^4	10^8	10^0	10^4
10	O L.	11^4	10^8	10^5	10^9	10^8	9^6	9^9	10^1	10^2	10^1	10^0	10^1	10^0	9^5	9^0	9^5
	Media				12^{35}				11^{50}				11^{16}				10^{66}

Viteza de executare a ciclului de 5 plonjoane se încadrează *la băieţi* între 10—14 s prima examinare şi 9^1—10^5 la ultima examinare. *La fete* examinările succesive arată cifre cuprinse între 10^9—14^7 prima examinare ; 10^1—14^3 s. examinarea a II-a, 10^1—12^9 s examinarea a III-a şi 9^5—12^1 examinarea ultimă.

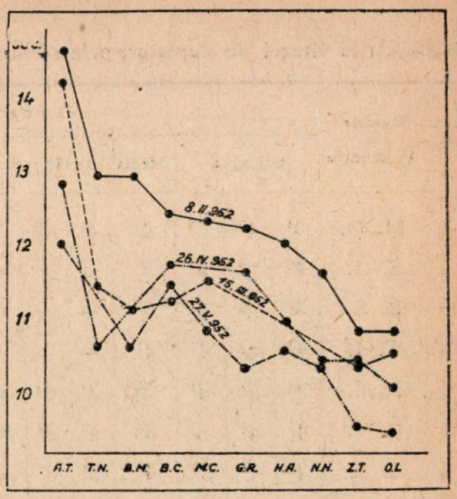


Grafic nr. 18

Modificările vitezei de cădere și ridicare la jucătorii de volei

Antrenamentul a produs o îmbunătățire foarte mare a rezultatelor.

Se observă de asemenea o netă omogenizare a valorilor, obținută prin ameliorarea rezultatelor la jucătorii care inițial aveau o viteză de cădere și ridicare slabă.



Grafic nr. 19

Modificările vitezei de cădere și ridicare la jucătoarele de volei

Antrenamentul a produs ameliorarea rezultatelor în toate cazurile studiate.

Cea mai mare îmbunătățire s-a obținut după prima parte a perioadei pregătitoare. După aceea rezultatele continuă să se îmbunătățească, dar într-un ritm mai lent.

comportare a jucătorilor noștri în linia a II-a.

La fete durata lungă a efectuării ciclului de plonjoane se datora nu lipsei de suplețe, ci lipsei de forță a musculaturii picioarelor care micșora viteza de ridicare din plonjon.

Individualizarea antrenamentului la băieți a dus la ameliorarea supleței, acolo unde aceasta era puțin dezvoltată (R.S., M.D.). La fete, prima subperioadă de antrenament a mărit în mod apreciabil forța musculaturii membrelor inferioare (vezi forța de săritură în cazurile A.T., T.N., B.C.) și a contribuit astfel în mod evident la mărirea vitezei de execuție a plonjonului.

Aceasta constituie în același timp și un exemplu de interdependență dintre calități, dezvoltarea forței ducînd la mărirea vitezei.

Tabelele din pag. 34 și graficele nr. 20 și 21 ne arată modificările vitezei de deplasare prin sărituri atît la jucătoarele de volei cît și la jucători. Proba pe care aceștia o executau nu era întru totul asemănătoare cu deplasarea din timpul jocului. Efectuarea ei cerea desfășurarea de forță, viteză și coordonare.

La băieți rezultatele dinaintea începerii antrenamentului sînt cuprinse între 3,5—4,5 s, iar după trei luni jumătate de antrenament se cifrau între 3,3—4,1 s. Intr-un singur caz (M.D.) rezultatele ultimei examinări sînt mai slabe decît înaintea antrenamentului. Atît în acest caz cît și în cazul subiectului G.V. (rezultate egale la prima și ultima examinare) măsurătorile făcute în alte perioade ale antrenamentului prezentau ameliorări destul de accentuate, fapt care ne făcea să bănuim o stare de oboseală la ultimele examinări.

La lotul de fete ameliorările sînt mult mai accentuate. Indeosebi, după prima parte a antrenamentului rezultatele s-au îmbunătățit foarte mult (creșterea forței explozive). La examinările ulterioare creșterea vitezei de deplasare prin sărituri nu a fost așa de evidentă. Atît la băieți, cît mai ales la fete, antrenamentul a dus la o omogenizare a rezultatelor

Tabel Nr. 11

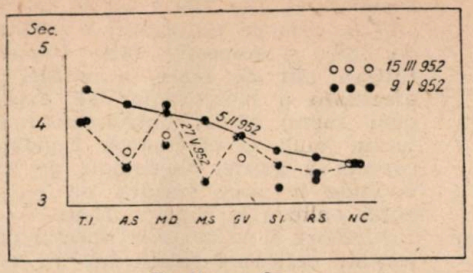
Modificările vitezei de deplasare prin sărituri în urma antrenamentului jucătorilor de volei

Nr. crt.	Numele şi Pronumele	Datele examinărilor															
		8.II.1952			Media	15.III.1952			Media	9.V.1952			Media	27.V.1952			Media
1	M. D.	4^{4}	4^{2}	4^{0}	4^{2}	4^{0}	3^{9}	3^{8}	3^{9}	3^{8}	3^{8}	3^{8}	3^{8}	4^{0}	5^{0}	4^{0}	4^{3}
2	S. I.	4^{0}	3^{8}	3^{3}	3^{7}	—	—	—	—	3^{2}	3^{2}	3^{2}	3^{2}	3^{6}	3^{4}	3^{5}	3^{5}
3	R. S.	3^{8}	3^{6}	3^{4}	3^{6}	—	—	—	—	3^{4}	3^{2}	3^{3}	3^{3}	3^{8}	3^{2}	$3^{\cdot}$	3^{4}
4	T. I.	4^{8}	4^{2}	4^{5}	4^{5}	—	—	—	—	4^{1}	4^{2}	4^{0}	4^{1}	4^{2}	4^{1}	4^{0}	4^{1}
5	N. C.	3^{6}	3^{4}	3^{5}	3^{5}	3^{6}	3^{4}	3^{5}	3^{5}	—	—	—	—	3^{4}	3^{6}	3^{4}	3^{5}
6	G. V.	4^{0}	4^{8}	3^{9}	3^{9}	4^{0}	3^{4}	3^{4}	3^{6}	—	—	—	—	4^{0}	4^{0}	3^{7}	3^{9}
7	A. S.	4^{8}	4^{4}	3^{9}	4^{3}	3^{6}	3^{9}	3^{6}	3^{7}	—	—	—	—	4^{0}	3^{3}	3^{2}	3^{5}
8	M. S.	4^{6}	4^{0}	3^{7}	4^{1}	—	—	—	—	—	—	—	—	3^{4}	3^{3}	3^{2}	3^{3}
	Media				39^{8}												36_{6}

Tabel Nr. 12

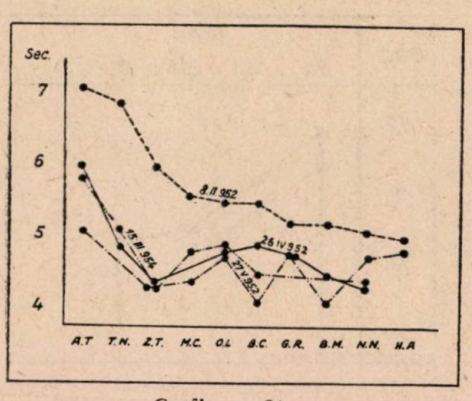
Modificările vitezei de deplasare prin sărituri în urma antrenamentului jucătoarelor de volei

Nr. crt.	Numele şi Pronumele	Datele examinărilor															
		8.II.1952			Media	15.III.1952			Media	26.IV.1952			Media	27.V.1952			Media
1	T.N.	8^{6}	6^{1}	6^{0}	6^{9}	5^{2}	5^{1}	5^{0}	5^{1}	5^{0}	4^{7}	5^{0}	4^{9}	—	—	—	—
2	H.A.	5^{4}	4^{8}	4^{8}	5^{8}	—	—	—	—	—	—	—	—	4^{8}	5^{0}	4^{6}	4^{8}
3	A.T.	7^{2}	7^{5}	6^{4}	7^{1}	6^{0}	5^{6}	5^{6}	5^{8}	6^{4}	6^{2}	5^{4}	6^{0}	5^{3}	5^{2}	4^{8}	5^{1}
4	Z.T.	7^{2}	5^{6}	5^{2}	6^{0}	4^{6}	4^{2}	4^{1}	4^{3}	4^{6}	4^{4}	4^{2}	4^{4}	4^{2}	4^{3}	4^{4}	4^{3}
5	G.R.	6^{0}	5^{0}	4^{6}	5^{2}	—	—	—	—	5^{4}	4^{4}	4^{6}	4^{8}	4^{8}	5^{0}	4^{6}	4^{8}
6	B.M.	5^{4}	5^{2}	5^{0}	5^{2}	—	—	—	—	4^{8}	4^{3}	4^{2}	4^{5}	4^{2}	4^{1}	4^{0}	4^{1}
7	B.C	5^{8}	5^{4}	5^{3}	5^{5}	4^{8}	4^{4}	4^{3}	4^{5}	4^{8}	5^{2}	4^{7}	4^{9}	4^{2}	4^{0}	4^{1}	4^{1}
8	M.C.	5^{8}	5^{6}	5^{4}	5^{6}	5^{0}	4^{6}	4^{8}	4^{8}	—	—	—	—	5^{0}	4^{2}	4^{0}	4^{4}
9	N.N.	5^{1}	5^{0}	5^{2}	5^{1}	4^{6}	4^{4}	4^{2}	4^{4}	4^{2}	4^{4}	4^{3}	4^{3}	4^{8}	4^{7}	4^{6}	4^{7}
10	O.L.	5^{8}	5^{5}	5^{2}	5^{5}	4^{8}	5^{0}	4^{9}	4^{9}	5^{0}	4^{6}	4^{8}	4^{8}	4^{8}	4^{8}	4^{5}	4^{7}
	Media				57^{1}				48^{3}				48^{2}				45^{5}



Grafic nr. 20

Modificările vitezei de deplasare prin sărituri în urma antrenamentului la jucătorii de volei



Grafic nr. 21

Modificările vitezei de deplasare prin sărituri în urma antrenamentului la jucătoarele de volei

Antrenamentul a produs îmbunătățiri mari ale vitezei de deplasare prin sărituri la jucătoarele de volei.

Cea mai mare îmbunătățire se observă după prima parte a perioadei pregătitoare după care rezultatele continuă să se amelioreze, dar într-un ritm mai lent.

obținute și în cazul vitezei de deplasare prin sărituri.

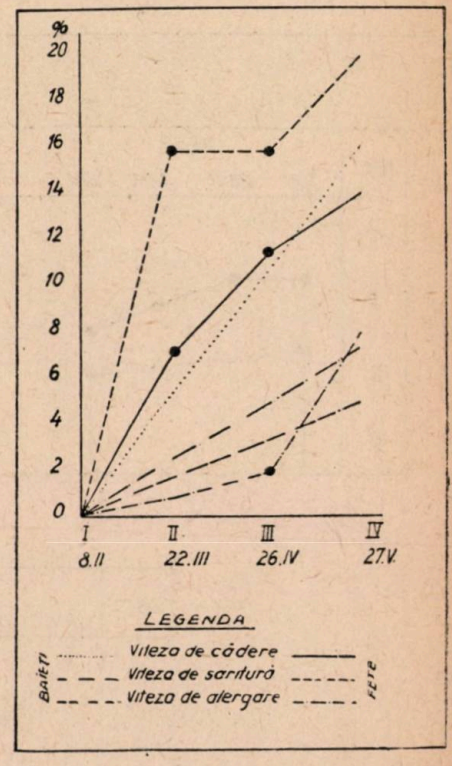
Ca și la proba anterioară se observă diferențe mari între durata primei încercări și durata următoarelor două. Credem că explicația este aceeași.

Repetarea probei precum și asistarea la execuția făcută de ceilalți subiecți a dus la crearea unor căi noi, mai economice, între diferiți centri din scoarță și prin aceasta la îmbunătățirea actului motric.

Comparînd cele trei probe utilizate pentru aprecierea vitezei sub formele ei concrete de manifestare în volei, putem face următoarele observații: (graficul nr. 22).

In urma antrenamentului pe care l-au efectuat loturile R.P.R. de volei, se observă îmbunătățirea vitezei sub toate cele trei forme de manifestare studiate.

VITEZA DE ALERGARE în cele trei forme studiate se modifică cel



Grafic nr. 22

Creșterile medii ale vitezei la jucătorii și jucătoarele de volei

Creșterile sînt exprimate în procente față de valorile inițiale.

Se observă că antrenamentul produce *creșterea continuă* a vitezei sub forme specifice de manifestare, *indiferent de perioadele antrenamentului.*

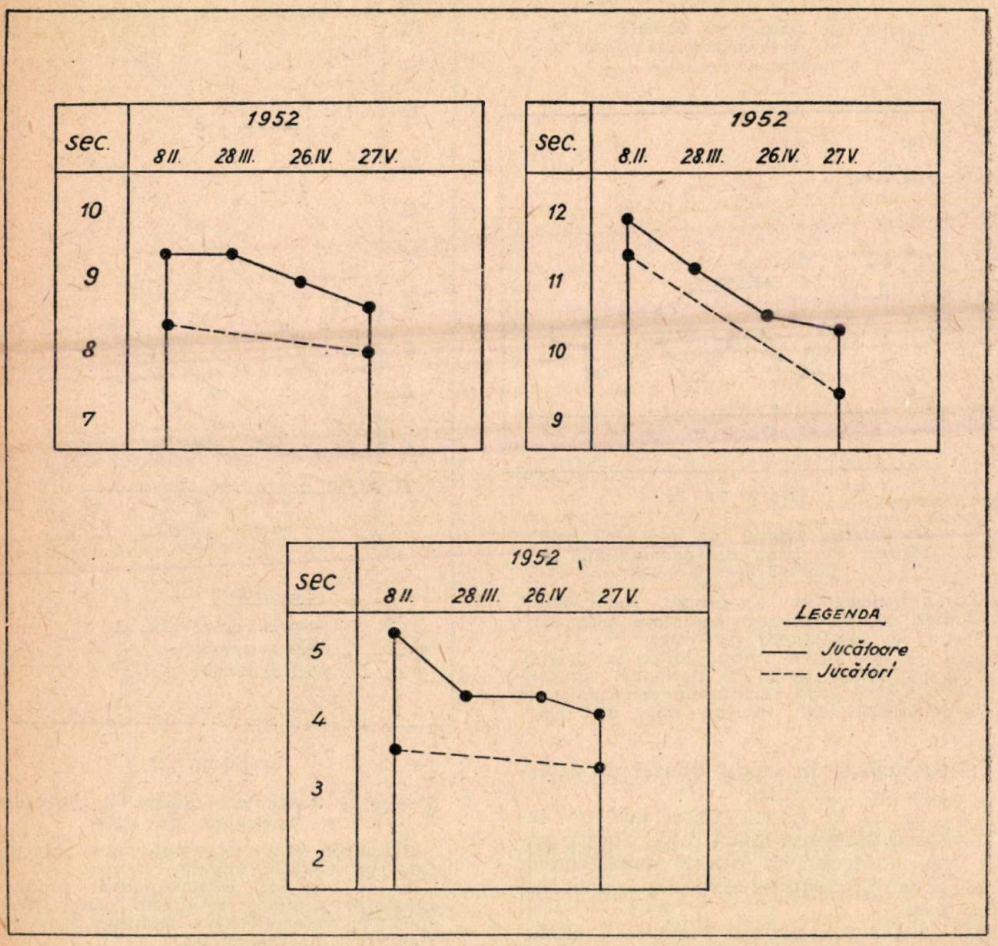
La jucătoare se constată creșteri mai mari decît la jucători în ceea ce privește viteza de deplasare prin sărituri și viteza de alergare.

In schimb viteza de cădere și ridicare prezintă ameliorări ceva mai mari la băieți.

mai puţin. La băieţi, ameliorarea a fost de 0,43 s iar la fete de 0,81 s, ceea ce reprezintă o creştere de 4,5% şi respectiv 8%. Această creştere puţin marcată se explică prin faptul că ne găseam în cazul unor sportivi fruntaşi, care posedau un înalt grad de automatizare a mişcărilor respective, în urma unor practici îndelungate.

VITEZA DE CĂDERE ŞI RIDICARE (plonjonul pe spate) prezintă îmbunătăţiri mult mai mari. La băieţi ameliorarea este 2,00 s iar la fete de 1,69 s, ceea ce reprezintă o creştere de 16%, şi respectiv 14%. Imbunătăţirea atît de mare a vitezei de efectuare a plonjoanelor se explică prin faptul că în antrenament s-a lucrat mult la efectuarea rapidă şi corectă a acestei deprinderi de care depinde în mare măsură un joc de bună calitate în linia a II-a.

Jucătorii şi jucătoarele noastre prezentau deficienţe mari atît în ceea



Grafic nr. 23

Modificările vitezei în urma antrenamentului la jucătorii şi jucătoarele de volei

Se constată că jucătorii prezintă valori mai bune în toate cele trei forme de manifestare ale vitezei specifice voleiului. Diferenţele cele mai mari se observă la viteza de deplasare prin sărituri, iar cele mai mici la viteza de cădere şi ridicare.

ce privește corectitudinea execuției cît și calitățile fizice necesare bunei efectuări a acestei deprinderi (suplețea, forța picioarelor, etc.).

Lecțiile de antrenament au dus la formarea unei deprinderi corecte și la îmbunătățirea calităților necesare, astfel că viteza de execuție a crescut în mod apreciabil.

VITEZA DE DEPLASARE PRIN SĂRITURI, în urma antrenamentului se ameliorează și ea în mod evident. Există însă deosebiri mai mari între fete și băieți. La băieți se observă o îmbunătățire de 0,29 s iar la fete de 1,16 s, ceea ce reprezintă creșterea de 7,3% și respectiv 20%. Această comportare deosebită se explică în felul următor: proba la care au fost supuși sportivii nu reprezintă o deprindere tot atît de asemănătoare cu deplasarea prin sărituri din timpul jocului, pe cît de asemănătoare sînt celelalte probe utilizate, cu acțiunile similare din joc. Efortul pretinde mai ales forță de săritură. Jucătorii din lot posedau această calitate în măsură mult mai mare decît jucătoarele (vezi capitolul respectiv de la calitățile specifice). Din această cauză rezultatele inițiale ale fetelor erau mai slabe ca ale băieților. Antrenamentul a înlăturat mult din această deficiență a lotului de fete și a adus corectări la lotul de băieți.

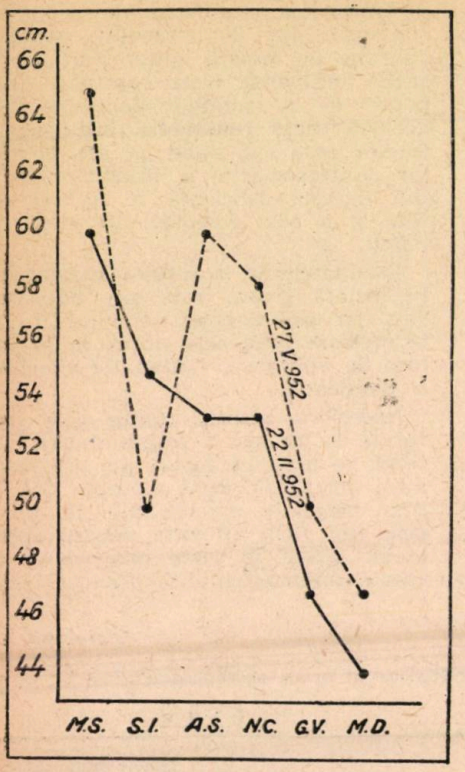
Rezultatele de la ultima examinare reprezintă pentru fete un adevărat salt, iar pentru băieți ameliorări intermediare între cele obținute la viteza de alergare și viteza de execuție a plonjonului.

Aprecierea globală (toate cele trei forme la un loc) a îmbunătățirii vitezei ne arată că fetele au progresat mult mai mult decît băieții. Calculînd creșterile procentuale la toate cele trei probe utilizate pentru aprecierea vitezei se poate observa că în urma antrenamentului făcut, fetele

Tabel Nr. 13

Modificările înălțimii maxime a săriturilor în urma antrenamentului

Băieți				**Fete**				
Nr. crt.	Numele și pronumele	Datele examinării		Nr. crt.	Numele și pronumele	Datele examinării		
		2 .II. 1952	27.V. 1952			22.II. 1952	23.IV. 1952	27.V. 1952
1	M. S.	60,06	65.21	1	M. C.	37,26	—	41,19
2	S. I.	54,91	50,01	2	T. N.	35,79	38,24	—
3	A. S.	53,44	60,06	3	B. C.	34,32	39,71	39,71
4	M. C.	53,44	58,37	4	B. M.	33,34	33,34	31,87
5	G. V.	47,12	50,21	5	H. A.	33,34	34,32	39,71
6	M. D.	44,13	47,07	6	A. T.	31,87	34,32	34,32
	Media	52,20	55,16	7	G. R.	31,87	33,34	34,32
				8	M. M.	31,87	33,34	34,32
				9	O. L.	31,87	33,34	34,32
				10	Z. T.	28,44	35,79	35,79
					Media	33,00	35,10	36,17



Grafic nr. 24

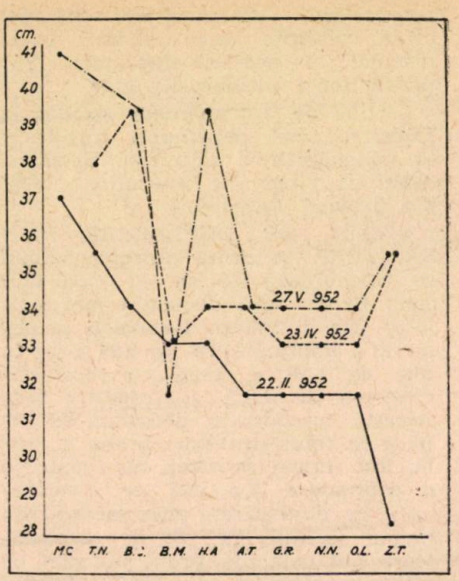
Modificările înălţimii maxime a săriturii în urma antrenamentului la jucătorii de volei

au obţinut o ameliorare cu 150% mai mare ca la băieţi. Explicarea constă în faptul că lotul de fete a început de la un nivel mai scăzut (pregătirea băieţilor era mai bună) şi prin conştiinciozitate mai mare de care au dat dovadă în lecţiile de antrenament.

FORŢA DE SĂRITURĂ. Lovitura de atac care reprezintă elementul tehnic cel mai important în voleiul modern nu poate fi efectuată în condiţii corespunzătoare decît dacă jucătorul posedă o săritură înaltă.

In lecţiile de antrenament s-a urmărit în mod permanent şi sistematic dezvoltarea forţei de săritură.

Măsurarea forţei de săritură s-a făcut odată cu măsurarea calităţilor fizice de bază, deoarece am utilizat aparatul ce l-am construit pentru studiul acestor calităţi.



Grafic nr. 25

Modificările înălţimii maxime a săriturii, în urma antrenamentului la jucătoarele de volei

Antrenamentul a produs ameliorări ale înălţimii săriturilor în toate cazurile în afară de unul. Se constată omogenizarea rezultatelor prin creşterea mai accentuată a înălţimii săriturilor la jucătoarele cu rezultate iniţiale slabe.

Sportivul efectua folosind elanul braţelor trei sărituri de pe loc. Felul în care s-au executat aceste sărituri este foarte asemănător cu săriturile făcute de sportivi pentru a sări la blocaj sau pentru a efectua o lovitură de atac fără paşi de elan.

Dintre cele trei sărituri s-a ales cea mai înaltă. Pentru calcularea înălţimii săriturii s-a folosit formula căderii corpurilor utilizată şi la calcularea înălţimii medii a săriturilor de la calităţile nespecifice. Lucrul mecanic maxim l-am calculat folosindu-ne de greutatea sportivului şi de înălţimea săriturii, obţinută prin procedeul de mai sus.

Inălţimea maximă a săriturilor se cifrează *la băieţi* între 44,13—60,06 cm (prima examinare) şi 47,07—65,21 cm la ultima examinare.

La fete examinările succesive arată că înălţimea variază între 28,49—37,26 cm la prima examinare; 33,34—39,71 cm la examinarea a II-a

și 31,87—41,19 cm la ultima examinare.

Înălțimea maximă a săriturilor suferă modificări în urma antrenamentului. La băieți se constată ameliorări în toate cazurile studiate, în afară de cel al jucătorului S.I. care și la această probă a obținut rezultate mai slabe la ultima examinare decît la prima.

La fete situația este asemănătoare. Toate jucătoarele își îmbunătățesc rezultatele, în afară de un singur caz (B.M.) care obține aceeași înălțime la sfîrșitul perioadei pregătitoare și un rezultat mai slab la ultima examinare.

Se observă la lotul de fete o marcată omogenizare a rezultatelor obținută prin creșterea înălțimii săriturilor, mai ales la jucătoarele care aveau rezultate inițiale slabe.

Creșterea medie se cifrează la 3 cm atît la fete cît și la băieți. Proporțional ameliorarea este mai mare însă la lotul de fete (9%) față de băieți (6%).

LUCRUL MECANIC MAXIM. Pentru calcularea lucrului mecanic maxim pe care individul îl produce în timpul săriturilor utilizăm formula folosită și la L.m. mediu de la capitolul calităților fizice de bază.

Lucrul mecanic maxim este cuprins *la băieți* între 32,20—44,55 kg/m (prima examinare) și 34,50—47,56 kg/m la ultima examinare. *La fete* rezultatele sînt mult mai slabe fiind cuprinse între 16,61—25,20 kg/m la prima examinare, 18,48—26,75 kg/m la a II-a și 19,03—26,75 kg/m la ultima examinare.

Așa după cum este și normal rezultatele obținute în urma antrenamentului sînt asemănătoare în ceea ce privește lucrul mecanic maxim cu cele de la înălțimea maximă a săriturii de care ne-am servit pentru calcul.

Creșterea medie observată se ci-

Tabel Nr. 14

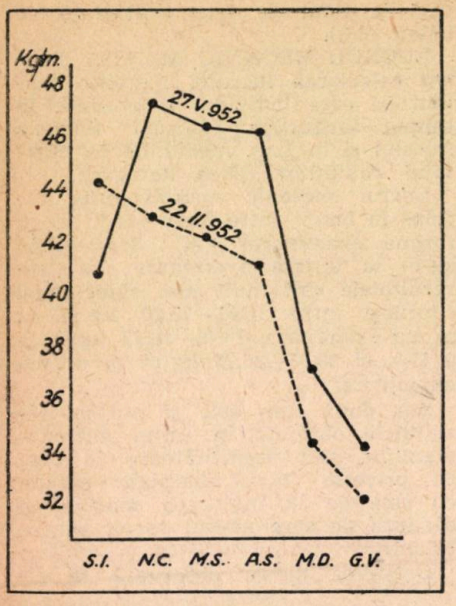
Modificările lucrului mecanic maxim în urma antrenamentului.

Băieți

Nr. crt.	Numele și pronumele	Datele examinării	
		22.II. 1952	27.V. 1952
1	S. I.	44,55	41,00
2	M. C.	43,25	47,56
3	M. S.	42,50	46,80
4	A. S.	41,38	46,50
5	M. D.	34,32	37,38
6	G. V.	32,20	34,50
	Media	39,70	42,29

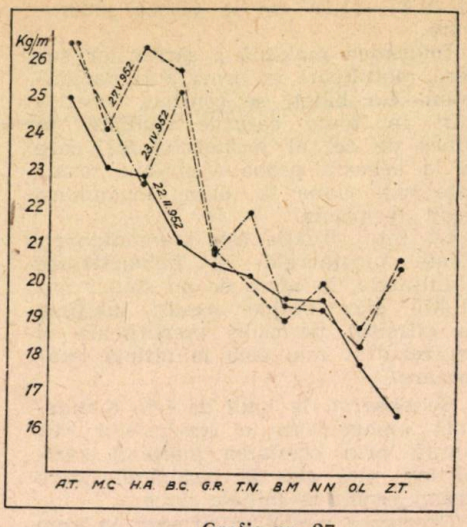
Fete

Nr. crt.	Numele și pronumele	Datele examinării		
		22.II. 1952	23.IV. 1952	27.V 1952
1	A. T.	25,20	26,75	26,75
2	M. C.	23,31	—	24,40
3	H. A.	23,04	22,98	26,60
4	B. C.	21,28	25,41	26,60
5	G. R.	20,74	21,00	21,09
6	T. M.	20,41	22,16	—
7	B. M.	19,81	19,65	19,20
8	M. M.	19,78	19,48	20,24
9	O. L.	18,02	18,48	19,03
10	Z. T.	16,61	20,94	20,76
	Media	20,82	21,86	22,67



Grafic nr. 26

Modificările lucrului mecanic maxim în urma antrenamentului la jucătorii de volei



Grafic nr. 27

Modificările lucrului mecanic maxim în urma antrenamentului la jucătoarele de volei

freză la 2,59 kg/m la băieţi şi 1,85 kg/m la fete, ceea ce reprezintă o creştere de 6,5% şi respectiv 9%.

Compararea felului cum se ameliorează calităţile fizice în funcţie de conţinutul lecţiilor de antrenament ne permite să facem următoarea observaţie:

CALITĂŢILE FIZICE DE BAZĂ (NESPECIFICE) s-au dezvoltat în mod simţitor, după perioada pregătitoare în care conform planificării făcute se urmărea această dezvoltare. In timpul perioadei fundamentale s-a constatat că dezvoltarea calităţilor fizice nespecifice se opreşte la nivelul atins în perioada pregătitoare şi în unele cazuri se constată chiar o regresare sub valorile obţinute la sfîrşitul perioadei pregătitoare (vezi graficul nr. 14).

CALITĂŢILE FIZICE SPECIFICE se dezvoltă după o formă diferită de cea a calităţilor fizice de bază.

Perioada pregătitoare produce ameliorarea netă a tuturor calităţilor fizice specifice studiate. Perioada fundamentală nu produce stagnarea sau regresul calităţilor fizice specifice, ci din contra dezvoltarea lor mai departe, iar în unele cazuri într-un mod mai accentuat chiar decît în timpul perioadei pregătitoare (vezi graficul nr. 22).

Comportarea diferită a calităţilor fizice de bază de cea a calităţilor fizice specifice, o explicăm în felul următor:

In perioada pregătitoare conţinutul lecţiilor a dus la formarea unui număr foarte mare de legături temporare noi. Prin repetarea lor în forme cît mai diverse, s-a mărit în acelaşi timp plasticitatea scoarţei cerebrale. Ca o consecinţă a reflexelor condiţionate astfel formate şi repetate, marile funcţiuni şi aparatul locomotor şi-au mărit în mod simţitor capacitatea de a face faţă unor eforturi şi situaţii noi.

Tot în această perioadă s-au perfecţionat şi deprinderile tehnice specifice voleiului. Repetarea acestor deprinderi a dus la consolidarea stereotipului dinamic motric şi a celorlalte legături temporare prin care se acordă funcţiunea tuturor organelor cu activitatea aparatului locomotor.

In felul acesta mişcările cerute de diferitele deprinderi tehnice s-au pu-

tut efectua cu indici crescuți de forță, viteză, rezistență și îndemînare.

Perioada fundamentală a pus accentul pe deprinderile tehnice și tactice. Majoritatea timpului din lecțiile acestei perioade era ocupat cu jocul propriu-zis. Din această cauză deprinderile sau mișcările nespecifice voleiului s-au împuținat foarte mult.

Nu s-a mai continuat deci cu mărirea numărului de stereotipuri elementare așa cum se procedase în timpul perioadei pregătitoare, iar elasticitatea scoarței cerebrale a fost exercitată numai prin condițiile specifice jocului.

Astfel se explică de ce sportivii supuși la un efort care nu se efectua în condiții asemănătoare jocului au obținut în perioada fundamentală rezultate egale sau mai slabe ca cele de la sfîrșitul perioadei pregătitoare.

Scăderea unora dintre calități se explică prin stingerea reflexelor condiționate care s-au format în perioada pregătitoare și care n-au mai fost întărite după aceea.

In ceea ce privește calitățile fizice specifice, situația este diferită. In timpul perioadei fundamentale s-a continuat cu întărirea reflexelor condiționate care stau la baza efectuării mișcărilor specifice voleiului. Repetarea în aceleași condiții sau în condiții schimbătoare a diferitelor deprinderi, a permis ca ele să se perfecționeze și să se poată efectua cu viteză, forță, rezistență și îndemînare crescută.

Din această cauză, calitățile fizice specifice, măsurate prin probe care reprezintă deprinderi caracteristice jocului de volei, arată, spre deosebire de calitățile fizice nespecifice, creșteri accentuate și în timpul perioadei fundamentale.

CONCLUZII

Cercetările pe care le-am efectuat asupra loturilor R.P.R. de volei în decursul celor 3 luni și jumătate de antrenament ne permit să tragem următoarele concluzii:

I. Toate calitățile fizice studiate se dezvoltă prin antrenament.

II. Ameliorarea obținută depinde de un complex de factori, dintre care cei mai importanți sînt:

a) particularitățile individuale;

b) natura calității;

c) gradul de dezvoltare anterioară a calității;

d) conținutul antrenamentului.

III. Dezvoltarea diferită a calităților în funcție de subiect impune individualizarea antrenamentului.

IV. Antrenamentul individualizat poate produce omogenizarea colectivului în ceea ce privește gradul de dezvoltare al calităților fizice.

V. Dintre calitățile fizice studiate cea mai puțin perfectibilă este viteza de alergare.

VI. Antrenamentul îmbunătățește mai puțin calitățile care se găsesc la un înalt nivel de dezvoltare, decît pe cele care pleacă de la un nivel inferior.

VII. Antrenamentul care urmărește în mod sistematic dezvoltarea calităților fizice produce ameliorări atît în ceea ce privește calitățile fizice nespecifice (de bază) cît și a celor specifice.

VIII. Antrenamentul care urmărește în mod sistematic însușirea elementelor de tehnică și tactică continuă ameliorarea calităților specifice, dar duce la stagnarea sau regresul calităților nespecifice.

IX. Studiul calităților fizice prin mijloace obiective este de mare utilitate pentru dirijarea antrenamentului și pentru lămurirea unor probleme legate de teoria și practica exercițiilor fizice.

Educația fizică în învățămîntul de 7 ani

Prof. **OPRIȘESCU ION DUMITRU**
din Direcția Invățămînt C.C.F.S.
BÎRJEGA MARIUS
asistent I.C.F.

Educația fizică este unul din factorii importanți de educație comunistă a celor ce muncesc, fiind un mijloc de menținere a sănătății și de pregătire pentru munca de înaltă productivitate și de apărare a patriei.

In pregătirea multilaterală a tineretului, școala are un rol de mare răspundere. Ea crește o generație de muncitori, sănătoși și plini de viață, capabili să construiască socialismul în patria noastră.

Privind modul în care s-a desfășurat educația fizică a elevilor din învățămîntul de 7 ani, în anul școlar trecut, se constată că datorită unei preocupări mai intense, privind asigurarea unei baze materiale, a materialelor de specialitate, precum și o mai justă repartiție a cadrelor de specialitate, ea a fost mult îmbunătățită.

Astăzi, în majoritatea școlilor de 7 ani care funcționează pe lîngă școlile medii de 10 ani, educația fizică se desfășoară la un nivel ridicat, avînd asigurată o bază materială (echipament și material sportiv) într-o măsură mai mare decît multe din celelalte școli de 7 ani. De asemenea aceste școli sînt încadrate cu profesori de specialitate.

Putem da exemplu școlile de 7 ani care funcționează pe lîngă centrele școlare 2, 10, 13, centrele școlare 5, 7, 8 și școala de 7 ani de pe lîngă liceul de fete nr. 9 din București. Profesoarele : Mateevici Eufrosina, Eitel Jenica, Niculescu Elena și Ionescu Maria care muncesc în aceste unități școlare, iubesc copiii și educația fizică, condiții hotărîtoare pentru îmbunătățirea calitativă a educației fizice în școală. Ele predau lecții care corespund particularităților elevilor, iar volumul cunoștințelor date sînt la nivelul posibilităților de înțelegere al lor.

Prin folosirea la maximum a condițiilor materiale, prin lecții variate și cu un bogat conținut de exerciții fizice, s-a putut asigura elevilor o dezvoltare sigură, corespunzătoare acestui grad de învățămînt, care a creat premize de plecare în pregătirea aspiranților F.G.M.A. și G.M.A.

Deosebit de important este faptul că în munca acestor profesori de educație fizică există preocuparea de a obișnui elevii cu ordinea, disciplina, curățenia și igiena personală. Lucrul acesta s-a realizat atît prin folosirea unei săli de gimnastică curată și aerisită cît și prin echipamentul curat și potrivit activității de educație fizică.

Aceste calități sădite în deprinderile și obișnuințele elevului, vor fi aplicate de el și mai tirziu, în activitatea zilnică, îndrumîndu-l spre un mod de viață sănătos.

Mai sînt însă și școli care își desfășoară activitatea de educație fizică în condiții oarecum grele, neavînd asigurată o bază materială necesară. Datorită însă activității cadrelor didactice care predau în aceste școli, sarcinile educației fizice au fost rezolvate în mod satisfăcător. Putem da ca exemplu următorii profesori : Jecu Ella de la școala nr. 5 băieți, Tibacu Victor de la școala nr. 57 băieți, Grand Niculina de la școala nr. 51 fete, Săuțeanu Maria de la școala nr. 33 fete, Cernescu Simina de la școala nr. 31 fete, Ojoc Marcela de la școala nr. 21 fete, toți din orașul București și Rădvan Emilia de la școala nr. 5 din Constanța.

De asemenea trebuie menționată munca depusă de profesoara Șerbănescu Maria de la școala de 7 ani nr. 48 fete din București, care prin muncă susținută a reușit să amenajeze o sală de gimnastică în școală.

Toți acești profesori au reușit să obțină rezultate frumoase datorită unei munci continue și perseverente, organizată și planificată, ținînd cont în această planificare a muncii de condițiile materiale de care dispune școala, de gradul de pregătire fizică al elevilor și de condițiile climaterice.

De asemenea ei au știut să atragă în această muncă toți profesorii școlii, mărind în același timp responsabilitatea directorilor de școală. Colaborarea cu medicul școlii și sprijinirea efectivă pe organizația de pionieri, a contribuit la ridicarea muncii de educație fizică din școală.

Totuși mai sînt încă multe școli de 7 ani în care educația fizică a elevilor se desfășoară la un nivel scăzut.

Faptul acesta se datorește slabei organizări a muncii de educație fizică, precum și lipsei de control și îndrumare din partea secțiilor de învățămînt și Comitetelor pentru cultură fizică și sport locale.

In multe din aceste școli, sau sînt încadrați profesori necorespunzători, fără calificare, sau catedrele sînt împărțite în completarea orelor, între profesorii de cultură generală. In alte cazuri orele de educație fizică au fost repartizate directorilor. Există cazurile directorilor Ungureanu Elena de la Buzău la 12 ore, Pinghet Vasile la 8 ore din același oraș, sau în raionul Nicolae Bălcescu din București unde directorii școlilor de 7 ani nr. 56 băieți și 44 fete au fost încadrați la ore de educație fizică. Mulți profesori au manifestat lipsă de preocupare pentru amenajarea terenurilor și bazelor sportive. Ele ar fi putut fi realizate cu ajutorul directorului școlii, cu sprijinul Comitetului de părinți și prin munca voluntară a tineretului.

De cele mai multe ori planificarea muncii de educație fizică din școlile de 7 ani este întocmită formal, iar în ceea ce privește documentele de planificare din cadrul activității didactice se constată că unii profesori nu cunosc în suficientă măsură conținutul și importanța acestor documente.

In multe cazuri, planurile generale anuale au copiat capitole după exemplul din programa de educație fizică — fără ca obiectivele respective să poată fi realizate și fără să țină seama de condițiile materiale. Acest document nu cuprinde probleme importante ca: serbări sportive, pregătirea pentru spartachiada pionierilor, legătura cu organizația de pionieri din școală, organizarea de excursii și campionate interne.

In același fel se procedează și cu întocmirea planului de studii anual, care de cele mai multe ori este întocmit la fel pentru toate clasele, care are prea puțin conținut din jocuri, iar exercițiile de control nu reprezintă norme concrete, care să indice nivelul de pregătire al elevilor. Astfel, profesoara Sonia Florica de la școala de 7 ani nr. 5 din Dorohoi a trecut ca normă de control „alergare de viteză 200 m plat" și o altă alergare „de fond" tot pe distanța de 200 m plat dînd dovadă în felul acesta de o lipsă totală de cunoștințe elementare în domeniul educației fizice.

In unele școli, planul calendaristic în succesiunea lecțiilor prezintă o ruptură, și nu este în concordanță cu condițiile materiale ale școlii.

Această planificare superficială se reflectă în lecția de educație fizică care este forma fundamentală de organizare a predării educației fizice în școală.

Lucrul acesta a determinat desfășurarea unor lecții șablon, lipsite de conținutul corespunzător cerințelor programei de educație fizică. Profesoara Preoteasa Victoria de la școala de 7 ani nr. 29 fete din București, a făcut deseori formulări de sarcini greșite cum ar fi: „dezvoltare fizică generală", „mobilitate", „dezvoltarea atenției". In alte cazuri s-au găsit ca sarcini de lecție „triplu salt", la clasa a VI-a sau „alergare de fond pe bîrnă", formulate de profesoara Sonia Florica de la școala de 7 ani din Dorohoi.

Alți profesori lucrează la voia întîmplării, după inspirație și bunul lor plac. Profesoara Popescu Maria de la școala de 7 ani nr. 14 fete din București, nu folosește documente de planificare.

Profesorii Fota Viorica, de la şcoala Băneasa nr. 2, Craft Ana Maria de la şcoala de 7 ani din Dragomireşti-Deal şi Boureanu Bronhilda de la şcoala de 7 ani nr. 35 fete, nu se achită de sarcinile ce le revin, efectuînd lecţii la un nivel foarte scăzut. Lecţiile au fost sărace în conţinut, lipsite de mijloace eficace care să poată forma deprinderi motrice şi o dezvoltare fizică în raport cu particularităţile de sex şi de vîrstă ale elevilor.

In multe şcoli activitatea de educaţie fizică din cadrul cercului sportiv a îmbrăcat adesea forma lecţiilor de curs. Situaţia aceasta a fost determinată de faptul că în anul şcolar precedent nu a existat o preocupare din partea serviciului educaţiei fizice din Ministerul Învăţămîntului şi Direcţiei Învăţămînt din cadrul Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri, pentru reeditarea şi completarea unei noi programe de educaţie fizică pentru învăţămîntul de 7 ani, care să fie pus la dispoziţia tuturor cadrelor didactice ce predau educaţia fizică în acest sector de învăţămînt.

Activitatea nesatisfăcătoare ce se desfăşoară în unele şcoli pe linie de educaţie fizică, se datoreşte şi lipsei de control din partea directorilor de şcoli, şi nivelului ideologic politic şi profesional scăzut de care au dat dovadă unii profesori. Lucru acesta îl confirmă şi slaba participare a unora dintre profesori la activitatea cercurilor pedagogice.

★

Sarcinile educaţiei fizice în învăţămîntul de 7 ani sînt: educarea sentimentului de prietenie şi muncă în colectiv, dezvoltarea iniţiativei creatoare, a hotărîrii, perseverenţei, curajului şi încrederii în propriile forţe ale elevilor. Educaţia fizică trebuie să formeze o ţinută corectă prevenind deformările coloanei vertebrale, dezvoltînd în acelaşi timp marile funcţiuni ale organismului; de asemenea ea dezvoltă şi perfecţionează deprinderi motrice necesare în viaţă (mers, alergări, sărituri, căţărări), precum şi capacitatea organismului de a le aplica în condiţii complicate şi schimbătoare. Educaţia fizică înrădăcinează în elevi dragostea şi interesul pentru practicarea gimnasticii, a jocurilor, sportului şi turismului.

In acest grad de învăţămînt se pun bazele dezvoltării şi pregătirii fizice generale pe care se va clădi în viitor întreaga pregătire fizică a tineretului.

Educaţia fizică din învăţămîntul de 7 ani, constituie prima verigă a mişcării de cultură fizică din patria noastră. De aceea trebuie acordată toată atenţia activităţii de educaţie fizică din acest grad de învăţămînt.

Pentru îmbunătăţirea activităţii din anul şcolar viitor este necesar să se ia din timp toate măsurile organizatorice menite să asigure buna desfăşurare a procesului de învăţămînt. Ele trebuie să preocupe în egală măsură pe directorul şcolii, profesorul de educaţie fizică, medicul şcolii şi organizaţia de pionieri. Trebuie în primul rînd să se studieze în mod amănunţit posibilităţile existente pentru a se asigura o bază materială, care să permită desfăşurarea procesului de învăţămînt în condiţii cît mai bune. Sînt cazuri cînd se pot transforma anumite încăperi în săli de gimnastică. O parte din curtea şcolii şi terenurile virane din împrejurimi pot fi uşor transformate în terenuri de sport (teren de volei, baschet şi piste de sărituri).

Se vor lua măsuri pentru procurarea de noi materiale, iar echipamentul existent va fi revizuit şi reparat.

In toată această acţiune trebuie folosite la maximum resursele locale, iar Comitetul de părinţi este acela care poate şi trebuie să ajute şcoala în bună măsură.

In afară de asigurarea bazei materiale, organizarea şi planificarea muncii de educaţie fizică, trebuie să fie preocuparea permanentă a profesorilor, pentru ca într-adevăr educaţia fizică în învăţămîntul de 7 ani să poată asigura temelia dezvoltării şi pregătirii fizice a tineretului nostru.

Pentru ca în anul viitor educaţia fizică în învăţămîntul de 7 ani să se desfăşoare la un nivel ridicat, este necesar ca profesorul de educaţie fizică să cunoască conţinutul formelor de activitate ale educaţiei fizice, şi modul cum acestea trebuiau aplicate în şcoală.

Aceste forme ale activităţii de educaţie fizică în şcoală sînt:

1. — lecția de educație fizică,
2. — măsuri în timpul zilei de școală,
3. — activitatea extrașcolară,
4. — activitatea sportivă a școlarilor dusă în timpul lor liber.

1. Pedagogia ne învață că lecția este principala formă de organizare a muncii didactice din școală. Ea trebuie să fie făcută după un program de lecții bine stabilt și cu un grup constituit de elevi, lecția fiind în felul acesta veriga unui sistem întreg de lecții.

Lecțiile trebuie să concretizeze întreg conținutul programei de educație fizică. De aceea organizarea și desfășurarea ei trebuie să asigure îndeplinirea sarcinilor de bază a educației fizice în școală.

In nici un caz prin lecție de educație fizică nu trebuie să se înțeleagă simplist, numai însușirea unor deprinderi motrice. Prin caracterul ei complex pedagogic, lecția de educație fizică contribuie într-o mare măsură la dezvoltarea educației morale, estetice și intelectuale a tineretului.

Ținînd seama de scopul urmărit de sistemul nostru de educație fizică în problemele metodice fundamentale în procesul pedagogic respectiv, precum și de eficacitatea diferitelor exerciții fizice, s-a format o anumită structură a lecției de educație fizică.

Exercițiile din lecția întreagă și din părțile acesteia se alcătuiesc în raport cu scopul propus.

Pentru ca lecțiile de educație fizică să-și atingă scopul, trebuie să prezinte în permanență un material nou, bogat și variat, accesibil elevilor.

Ținînd seama de particularitățile de vîrstă și sex ale copiilor, jocurile dinamice vor trebui să ocupe un loc important în conținutul lecțiilor. Astfel, jocurile ca: „ștafeta în suveică", „ștafeta cu bețe și sărituri", „ștafeta cu trecerea obstacolelor", „cu mingea în aer", „nu doborî măciucile", „mingea la căpitan" etc., toate jocuri dinamice și aplicative, expuse pe larg în cartea „Educația fizică a elevilor în clasele V—VII" de prof. P. A. Rudi, alături de gimnastică, atletism, jocuri sportive, schi și altele, vin și completează dezvoltarea fizică a elevilor. O altă lucrare de specialitate ce oferă material bogat și variat este cartea lui V. G. Iakovlev și P. G. Bogdanov intitulată „Educația fizică a elevilor claselor I—IV."

Prin buna organizare a materialelor necesare lecției, precum și a colectivului de elevi, profesorul va reuși să elimine timpii morți ai lecției, asigurîndu-i în același timp o densitate mare, iar elevii vor acumula cît mai multe cunoștințe și deprinderi.

Deprinderile căpătate de școlari în timpul lecțiilor vor trebui să fie însușite în asemenea măsură, încît să le poată folosi în viitor în orice împrejurări ivite.

Lecțiile de educație fizică trebuie să asigure în decursul fiecărui an, însușirea întregului material din programa de educație fizică realizînd în felul acesta sarcinile educației fizice.

2. *Măsuri în timpul zilei de școală* (care contribuie la folosirea rațională a programului școlar din timpul zilei).

Importanța regimului școlar și a tuturor acțiunilor în legătură cu educația fizică, îndreptată spre o bună călire, spre cultivarea spiritului organizatoric și de disciplină a școlarilor are o mare importanță.

a. — Gimnastica practicată înainte de începerea lecțiilor este una din acțiunile de menținere a sănătății, care intră în procesul de instruire a școlarilor din cursul zilei. Această gimnastică durează 10—15 minute practicîndu-se pe vreme frumoasă în aer liber (pe terenul sportiv al școlii, iar pe timp de ploaie sau iarna în săli de gimnastică, sau coridoare). Această gimnastică va fi condusă de profesorul de educație fizică, ori în lipsa acestuia de un elev, bine instruit.

S-a constatat că gimnastica înainte de începerea lecțiilor, practicată cu regularitate în decursul unui an școlar, totalizează un număr de încă 40 de ore de dezvoltare și pregătire fizică ceea ce înseamnă mai mult de jumătate din orele prevăzute de planul de învățămînt.

b. — Minutul sportiv se numeşte aplicarea cîtorva exerciţii fizice, de obicei, 2—3 în clasă în timpul lecţiilor teoretice. Se foloseşte cînd copiii devin neliniştiţi şi distraţi. Minutul sportiv nu trebuie să obosească din punct de vedere fizic. Scopul lui este acela de a mări percepţia, de a activa atenţia copiilor la lecţie, constituind astfel un mijloc de luptă împotriva oboselii.

c. — Recreaţia organizată. Se ştie că cea mai bună condiţie pentru atenţie în timpul lecţiilor, o constituie organizarea recreaţiei, care contribuie la cea mai bună odihnă a elevilor între lecţii.

Pentru aceasta, în timpul recreaţiei mari, se organizează jocuri, plimbări în aer liber, distracţii şi dansuri cu caracter sportiv, etc.

Recreaţia organizată nu va avea loc în fiecare zi. Ea va fi practicată o dată sau de două ori pe săptămînă, după un program concret.

3. — *Activitatea extraşcolară*, în legătură cu educaţia fizică şi sportul are ca sarcină principală dezvoltarea culturii fizice şi a sportului printre şcolari. In acest scop s-au organizat în şcolile de 7 ani cercurile sportive.

Cercurile sportive şcolare cuprind elevii claselor a III-a şi a IV-a, a şcolilor elementare cîte o oră săptămînal; iar pentru elevii claselor V—VII cîte două ore pe săptămînă, facultativ.

Cercurile sportive au ca scop perfecţionarea şi lărgirea cunoştinţelor şi deprinderilor pe care le primesc elevii în lecţiile de educaţie fizică la orele de curs. In acelaşi timp ele dezvoltă la elevi dragostea de a practica sportul în mod sistematic.

Conducerea cercului sportiv o are directorul şcolii, ajutat de profesorul de educaţie fizică. Cercul activează pe baza unui plan, care se elaborează la începutul anului şcolar. Se dă o atenţie deosebită jocurilor dinamice, plimbărilor în aer liber, cu caracter turistic, plimbărilor cu schiurile şi săniuţa, patinajului, etc.

4. Activitatea sportivă a şcolarilor dusă în timpul lor liber formează de asemeni una din formele de menţinere a sănătăţii, de întărire a ei şi de disciplinare a elevilor.

Scopul acestei activităţi este acordarea ajutorului în organizarea odihnei active, dezvoltarea spiritului creator şi de iniţiativă şi atragerea elevilor pentru practicarea sportului.

In activitatea sportivă de masă intră:

a. Intrecerile sportive ale elevilor. Ele contribuie la realizarea cu succes a sarcinilor dezvoltării corecte, la sudarea colectivului, la dezvoltarea în elevi a simţului de răspundere pentru clasa şi pentru şcoala lor, la educarea elevilor în spiritul patriotismului socialist. Ele măresc interesul pentru sport şi dezvoltă voinţa pentru luptă şi victorie.

b. Manifestări şi serbări sportive (conferinţe) care se organizează de cercul sportiv şcolar de 2—3 ori pe an. Au o mare însemnătate agitatorică fiind închinate serbărilor mari ale clasei muncitoare. Cu această ocazie se pot arăta rezultatele pe tărîm sportiv la care a ajuns şcoala.

Excursiile şi turismul au o mare importanţă în procesul de instruire multilaterală şi de menţinere şi întărire a sănătăţii colectivului de elevi. Ele vor fi organizate cît mai des posibil, angrenîndu-se nu numai profesorii de educaţie fizică, ci şi cei de geografie, ştiinţe naturale, istorie, etc.

d. Organizarea colţurilor, a vitrinelor, eventual chiar a unei expoziţii sportive.

Acestea constituie unul din sectoarele activităţii de propagandă şi agitaţie în domeniul culturii fizice şi sportului, atît pentru şcolari cît şi pentru părinţii lor. Un rol important îl au conferinţele şi întîlnirile cu maeştrii sportului.

Colţul sportiv se va organiza, în fiecare şcoală sub formă de vitrină cu fotomontaje, sau fotografii, care să oglindească viaţa politică, sportivă a tinerilor elevi, activitatea lor pe teren sportiv, etc. Toate aceste forme ale activităţii de educaţie fizică din şcoală, vor trebui să fie cuprinse în conţinutul documentelor de planificare ce se vor întocmi pentru anul viitor (ţinîndu-se cont de posibilităţile locale).

Profesorii de educaţie fizică nu trebuie să uite că planificarea muncii nu

constituie decît începutul activității, iar adevărata muncă în școală începe cu traducerea în viață a obiectivelor și sarcinilor planificate.

Planificarea muncii de educație fizică în învățămîntul de 7 ani

Munca de educare a tineretului se desfășoară după un plan precis care trebuie să corespundă prin conținut realizării sarcinilor pedagogice propuse.

Pentru a avea certitudinea că scopul urmărit de educația fizică în învățămînt va fi îndeplinit, se impune ca activitatea să se desfășoare în mod planificat pornind de la cunoașterea precisă a sarcinilor ce-i stau în față, a posibilităților de lucru ale colectivului de elevi și a mijloacelor prin care se ajunge într-un timp dinainte stabilit la îndeplinirea sarcinilor.

Planificarea activității de educație fizică în școală trebuie să țină seama de următoarele condiții:

— ea trebuie făcută pe baza evidenței sarcinilor și a condițiilor de lucru, respectînd programele de stat, structura anului școlar, condițiile climaterice și gradul de dezvoltare fizică a elevilor;

— trebuie să fie simplă, precisă și sugestivă, avînd un conținut cu atît mai amănunțit cu cît termenele de îndeplinire sînt mai scurte și cu atît mai sintetizat cu cît termenele de îndeplinire sînt mai lungi;

— să cuprindă toate formele în care se poate manifesta educația fizică în școală;

— trebuie să fie organic legată de munca efectuată anterior, să prezinte o înlănțuire logică a perioadelor următoare de lucru, marcînd în același timp linia de perspectivă.

La începutul anului școlar fiecare profesor de educație fizică trebuie să cunoască: condițiile de lucru, colectivul cu care lucrează și unde trebuie să ajungă în decursul unui an de muncă. Odată cunoscute aceste puncte de reper el va trece la găsirea celor mai indicate mijloace pentru rezolvarea lor.

Documentele de planificare pentru lecțiile de curs ale profesorului în învățămîntul de 7 ani:

— planul general anual;
— planul de studii anual;
— planul calendaristic;
— planul conspect de lecții.

Pentru activitatea cercului sportiv:

— planul de muncă al cercului;
— planul de studii anual cu graficul planului de studii;
— planul conspect de lecție.

Această planificare a muncii didactice este menită să ajute pe profesor la pregătirea cît mai temeinică din punct de vedere calitativ, iar pe elevi la însușirea materialului programei.

Programa de studii. Intreaga activitate de educație fizică din școală este concretizată în programa de studii care este documentul dat de către stat și în care se arată și formele de organizare pe care le are educația fizică în școală.

Programa de studii se alcătuiește ținîndu-se seama de specificul fiecărei vîrste din punct de vedere fiziologic. Ea este corespunzătoare cu clasa respectivă.

Această programă este de o deosebită importanță întrucît se axează pe cerințele complexului G.M.A., asigurînd astfel o pregătire unitară a întregului tineret încadrat în forme de învățămînt.

Exemple de documente de planificare se găsesc în broșura „Planificarea și evidența activității de educație fizică din învățămîntul de toate gradele", care a apărut în Editura Cultură Fizică și Sport, ediția 1954.

Atragem însă atenția ca, exemplificările date în această lucrare să nu fie copiate în mod mecanic, ele trebuie adaptate și completate ținîndu-se seama de specificul fiecărei școli (condiții materiale, pregătire fizică a colectivului de elevi, cu care se lucrează și condițiile climaterice).

Nu vom planifica exerciții din gimnastică sportivă, care necesită o pregătire fizică superioară, sau exerciții la paralele, bîrnă, inele, frînghii, exerciții acrobatice la saltea, etc., iar în școală nici nu există asemenea aparate și materiale.

★

Cadrelor didactice, care predau educaţia fizică în şcoli le revine importanta sarcină de a contribui efectiv la educaţia comunistă a tineretului.

Pentru aceasta profesorul de educaţie fizică are un rol important. El trebuie să educe elevii în spiritul dragostei fierbinte faţă de scumpa noastră patrie, Republica Populară Romînă, să aibă încredere în propriile lor forţe. Trebuie dezvoltat la elevi spiritul hotărîrii, îndrăznelii, fermităţii, perseverenţei, lupta împotriva greutăţilor. Ei trebuie să devină oameni cinstiţi cu iniţiativă creatoare, pătrunşi de o disciplină desăvîrşită.

In această muncă educativă o mare însemnătate o are exemplul personal al profesorului de educaţie fizică, nivelul lui ideologic şi politic, pregătirea profesională, atitudinea faţă de muncă şi faţă de elevi.

Un lucru trebuie să fie clar pentru toţi profesorii că, educaţia nu se face numai în orele de curs ci ea se continuă şi înafara orelor, în cadrul cercului sportiv şi în viaţa de toate zilele.

Nu trebuie înţeleasă greşit educaţia fizică, în sensul reducerii activităţii doar la exerciţiile de gimnastică, sau la practicarea diferitelor ramuri de sport.

O condiţie necesară pentru rezolvarea cu succes a sarcinilor educative o constituie perspectiva clară de creştere a elevilor, tendinţa lor spre atingerea scopului.

Dacă elevii cunosc scopul activităţii lor, dacă văd cum cresc succesele lor practice în educaţia fizică, atunci acestea creează condiţii favorabile şi pentru educaţia morală, intelectuală a lor. Fără îndoială că mai sînt încă profesori de educaţie fizică care nu cunosc şi nici nu se străduiesc suficient să cunoască fondul ideologic al educaţiei fizice. Ei ţin lecţii formale fără un conţinut concret şi creator. Aceste cadre trebuie să-şi ridice continuu nivelul ideologic, politic şi profesional pentru a putea face faţă multiplelor sarcini ce le revin.

Prin activitatea cercurilor pedagogice, profesorii de educaţie fizică au posibilitatea să-şi asigure o ridicare permanentă a nivelului cunoştinţelor, atît din punct de vedere practic cît şi metodic. De aceea este necesar ca tot în timpul anului profesorii să participe în mod activ la şedinţele acestui cerc pedagogic; prin aceasta înţelegîndu-se lucrul efectiv la lecţiile practice de antrenament personal şi lecţiile model, participarea la discuţiile purtate pe marginea lecţiilor model şi a referatelor teoretice, venind cu propuneri concrete de îmbunătăţire a muncii de educaţie fizică, bazat pe experienţa personală. In acest fel, calitatea şedinţelor cercului se va ridica la un nivel mai înalt, iar schimbul de experienţă se va efectua pe o scară mai largă.

In concluzie, educaţia fizică în învăţămîntul de 7 ani, a înregistrat oarecare succese în raport cu anii trecuţi.

Ţinînd cont însă de condiţiile materiale create de partid şi guvern, educaţia fizică în şcolile de 7 ani, este încă în urmă.

Lucrul acesta se datoreşte şi faptului că atît unele conduceri ale şcolilor, cît şi unii profesori de educaţie fizică, nu au arătat că au înţeles pe deplin conţinutul educaţiei fizice.

Se impune pe viitor o muncă mai organizată, mai plină de conţinut şi de metode noi, folosind din plin experienţa şcolii sovietice.

Lipsurile constatate se datoresc în bună măsură şi secţiilor de învăţămînt şi Comitetelor pentru Cultură Fizică şi Sport regionale şi orăşeneşti care nu s-au interesat în mod suficient de activitatea educaţiei fizice în acest grad de învăţămînt.

In noul an şcolar secţiile de învăţămînt şi Comitetele pentru Cultură Fizică şi Sport regionale şi orăşeneşti vor trebui să realizeze printr-o muncă de îndrumare şi control susţinută, o îmbunătăţire a educaţiei fizice a elevilor din învăţămîntul de 7 ani.

Imbunătăţirea radicală a educaţiei fizice a elevilor, dezvoltarea sportului în şcoală este o datorie de onoare a directorilor şi a profesorilor de educaţie fizică.

Numai astfel putem realiza sarcinile trasate de Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949.

Din activitatea unui antrenor

V. TOMESCU
antrenorul secției de atletism al școlii sportive de tineret — Brăila

În ultimii ani, lipsa cadrelor tinere s-a făcut tot mai mult resimțită în majoritatea disciplinelor sportive. Ani de-a rîndul, în loturile sportivilor fruntași au figurat, în mare parte, numai sportivi seniori. Problema reîmprospătării cadrelor de sportivi fruntași cu juniori de valoare, a ridicat, cum era și firesc, problema formării lor.

Călăuzit de bogata experiență a sportului sovietic, unde școlile sportive de tineret constituie o formă superioară de angrenare a tineretului pe drumul măiestriei sportive, Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri, a hotărît înființarea unor astfel de școli și la noi în țară.

Astfel au luat ființă din anul 1953, 85 secții din diferite ramuri sportive, repartizate uniform în toată țara și în special în localitățile cu o mai slabă răspîndire a unor discipline sportive. S-a urmărit, cu deosebire, dezvoltarea ramurilor sportive mai importante și cu un caracter aplicativ ca atletismul (23 secții), gimnastică (7 secții), etc. Un regulament, la început necorespunzător, ulterior ameliorat, în urma experienței de un an și a consfătuirilor avute, a fixat condițiile de funcționare a acestor școli.

Astfel, activitatea școlilor se dirijează spre 2 scopuri de bază și anume: educarea elevilor în spiritul dragostei față de patrie, atașamentul față de Uniunea Sovietică și pregătirea lor în vederea ridicării măiestriei sportive. In acest sens, regulamentul prevede obținerea de categoria a III-a de clasificare și G.M.A. gr. I în anul I de învățămînt, categoria a II-a și G.M.A. gr. II și categoria I sau maestru în anul III, precum și calificarea de instructori obștești și arbitri.

In îndeplinirea acestor sarcini, directorii și antrenorii școlilor au avut de luptat cu o serie de greutăți, legate în primul rînd de lipsa de sprijin efectiv a organelor de Cultură Fizică și Sport. Și totuși, afară de un număr de aspecte negative, școlile de tineret au avut realizări pozitive: prin ele s-au impus un număr de tineri în loturile reprezentative ale țării la box, atletism, înot, gimnastică.

Printre școlile cu o activitate rodnică se numără și școala sportivă de tineret — secția de atletism din Brăila.

In cele ce urmează, voi înfățișa diferite aspecte din activitatea acestei școli: se vor arăta greutățile întîmpinate de conducerea școlii, multe din ele comune tuturor școlilor, precum și ritmul, organizarea muncii, metodele folosite în muncă și rezultatele obținute.

Unul din punctele principale, în organizarea școlii din Brăila, care nici anul acesta n-a fost remediat, a fost problema mobilizării elementelor corespunzătoare. Sprijinul colectivelor sportive, în special al celor sindicale, a fost minimal. Elementele prezentate, nu corespundeau scopurilor acestei școli, astfel că direcția a căutat să remedieze această situație, printr-o serie de mijloace și anume: admiterea de noi elevi în timpul anului prin organizarea de concursuri de masă, folosirea ca instructori a elevilor ridicați, eliminarea elementelor necorespunzătoare, îmbunătățirea continuă a metodelor de lucru pe teren, concursuri ciclice de verificare.

Astfel s-a ajuns ca, în scurt timp, mersul școlii să ia un contur cît mai

precis, rezultatele din toate punctele de vedere să crească, scopurile prescrise în regulament să fie atinse.

In primul an de învăţămînt, s-a putut asigura frecventarea unui număr de 34 de cursanţi — 22 băieţi şi 12 fete. Dintre aceştia 50% erau în producţie. Au absolvit 30 din ei, rămînînd să urmeze cursurile anului II numai 20, ceilalţi plecînd din localitate.

Sprijinul dat şcolii de diferite organe de conducere a fost neconsistent. Ne referim în special la atitudinea pasivă a colectivelor sportive de pe lîngă comitetele sindicale din întreprinderi. C.C.F.S. oraş a căutat să ne sprijine în toate ocaziile, nu însă întotdeauna cu destulă autoritate. Sprijinul din partea C.C.F.S. regional Galaţi a fost mai slab.

In astfel de condiţii şi-a dus activitatea secţia de atletism a şcolii de tineret din Brăila. Şi dacă s-a ajuns la rezultate bune, aceasta se datoreşte unui ritm susţinut de activitate, în care se urmărea în mod deosebit modul de organizare a procesului de instruire şi antrenament sportiv.

Pentru atragerea tinerilor elevi într-o muncă organizată şi susţinută, s-a căutat, înainte de toate, să se întărească spiritul de colectiv, care este motorul activităţii şi contribuie în mare măsură la ridicarea performanţelor, stimulînd calităţile morale şi de voinţă, în special sub forma spiritului de luptă. In formarea spiritului de colectiv s-au folosit diferite mijloace ca : dezvoltarea sentimentului de prietenie între elevi şi între antrenor şi elevi, ridicarea conştiinţei de clasă, cunoaşterea multilaterală a elevilor atît în ceea ce priveşte constituţia lor, felul de viaţă şi de muncă, cît şi posibilităţile lor de dezvoltare, precum şi stimularea lor prin cît mai multe concursuri, etc.

S-au folosit şedinţe de analiza muncii sau educative, discuţii individuale, vizite la părinţi şi la locul de muncă, date medicale, excursii, etc. Toate observaţiile s-au consemnat într-o fişă personală pentru fiecare elev, constituind documentul de bază în vederea aplicării principiului individualizării în procesul de antrenament.

Ţinîndu-se seama de lipsa de omogenitate a pregătirii elevilor, de grupele de specialitate, de posibilităţile elevilor de a lua parte la antrenamente, s-a căutat să se aplice formele organizatorice cele mai corespunzătoare în vederea ducerii la îndeplinire a procesului de instruire. Sarcina a fost uşurată de faptul că o parte din elevi aveau o pregătire *instructivă* destul de avansată.

S-au împărţit elevii în 3 grupe conduse de unii elevi fruntaşi, iar acestea în 8 echipe. Responsabilii de grupe primeau instructaje scurte la începutul antrenamentelor iar la sfîrşit se trăgeau, tot cu ei, învăţăminte într-o analiză scurtă. Toţi elevii erau obligaţi să noteze imediat observaţii asupra stării lor după antrenament. In urma experienţei din anul acesta, s-au introdus periodic şi antrenamente combinate a celor 2 ani, care s-au dovedit fructuoase atît în ce priveşte strîngerea legăturilor dintre elevi, cît şi în ce priveşte stimularea celor din anul I. Nu s-au neglijat bineînţeles nici şedinţele comune. Rolul antrenorului era nu numai de dirijare, ci şi de intervenţie activă acolo unde era necesar. Deşi munca s-a uşurat oarecum prin introducerea de planuri individuale de antrenament, totuşi s-a resimţit lipsa unui antrenor ajutor, mai ales în problemele de tehnică.

Intreaga activitate a secţiei de atletism a fost dusă în mod planificat, avîndu-se la bază următoarele documente de planificare şi evidenţă: planul şi graficul de studii, planul de lucru, conspectul lecţiei, graficul de pregătire a cursanţilor. Evidenţa a fost ţinută într-un registru al şcolii, prin jurnalul antrenorului şi atletului. Analizîndu-se performanţele anterioare cît şi datele prezente s-a întocmit şi un plan de perspectivă pe 2 semestre. In plus, s-a întocmit un calendar competiţional al şcolii, deşi vechiul regulament nu-l prevedea şi s-a ţinut evidenţa recordurilor secţiei.

Asupra calendarului competiţional al şcolilor aş voi să insist mai mult, pentru că acesta a fost neglijat anul trecut şi să-l recomand cu tărie tuturor şcolilor ca un mijloc din cel mai eficace pentru racordarea planificării cu mersul real al procesului de instruire şi antrenament. Căci, prin concursurile ciclice prevăzute în calendar, se verifică rezultatele muncii unui ciclu sau

perioade, se scot învăţăminte pentru munca ce va urma, iar pe de altă parte se aplică antrenamente tari în condiţii de concurs.

In calendarul nostru de anul trecut au fost prevăzute 10 concursuri ciclice, din care s-au organizat 7. Cel mai important dintre acestea, a fost concursul triunghiular, la care înafara reprezentativei şcolii noastre, au mai participat reprezentativele S.M.T.C.F. Galaţi şi a oraşului Ploieşti.

Inafara acestui concurs, elevii şcolii sportive de tineret din Brăila au mai participat la o serie întreagă de concursuri locale sau din ţară, obţinînd rezultate bune. Astfel la campionatele R.P.R. — etapa regiune — ei au ocupat primele locuri la majoritatea probelor. De asemenea au realizat rezultate bune şi la finalele campionatului de juniori ale R.P.R. La tabăra de juniori de la Cluj au participat 6 din elevii noştri iar unii tineri au făcut parte din selecţionata de juniori a ţării noastre.

O comportare deosebită a avut G. M. La campionatele de seniori, ea a făcut parte din echipa cîştigătoare la ştafeta 3×800 m. Un alt rezultat valoros a fost obţinut de juniorul C. Cr., care în cadrul concursului inter-asociaţii a doborît recordul de juniori şi de seniori la aruncarea grenadei.

Evoluţia performanţelor înregistrate de membrii secţiei de atletism în cursul anului 1953 a cunoscut o creştere continuă din luna martie şi pînă la începutul lunii mai, cînd din cauza ploilor care au împiedicat normala desfăşurare a antrenamentelor, ea marchează o descreştere. Urmează apoi o creştere, care merge pînă pe la mijlocul lunii iunie, cînd din nou se observă o descreştere. Cu începere de la 15 iulie, performanţele juniorilor rămaşi în Brăila se menţin la nivelul lor normal, în timp ce rezultatele înregistrate de cei selecţionaţi în lot ajung la excepţional. Cu toate că, începînd din octombrie şi pînă în decembrie valoarea performanţelor scade totuşi planul de perspectivă a fost realizat şi chiar depăşit.

Creşterea performanţelor la atleţii şcolii, luînd ca bază performanţa de la începutul anului — performanţa iniţială — a fost în medie de 30% pentru fete şi 36% pentru băieţi, ceea ce este remarcabil, ţinîndu-se seama mai ales că o parte din ei erau deja vîrfuri.

Dăm mai jos cîteva rezultate obţinute de atleţii şcolii — în mare majoritate juniori — în cursul anului 1953.

1) S. B. la 100 m 12,9 s ; la 200 m 26,9 s ; 80 m garduri 12,9 s ; 2) M. G. la 400 m 62,9 s ; 800 m 2 min 28 s ; 3) C. Cr. la 100 m 13,4 s ; 200 m 28 s ; lungime 4,81 m ; 4) B. M. la 100 m 11,2 s ; 200 m 23 s ; 5) S. A. la 100 m 11,5 s ; 6) D. M. la înălţime 1,75 m ; 7) G. V. la lungime 6,26 m ; la triplu 12,85 m ; 8) Z. St. la disc 37,14 m : a) V. E. la greutate 12,79 m şi la disc 40,9 m; 9) C. C. la grenadă (700 gr) 76,42 m record R.P.R. seniori şi juniori.

Făcînd media primelor 4 performanţe ale fiecărei probe atît la băieţi cît şi la fete, rezultă cifrele de mai jos care arată aplicarea din plin a principiilor multilateralităţii.

Băieţi		*Fete*	
100 m	11,6 s	100 m	13,4 s
200 m	23,9 s	200 m	28,2 s
1000 m	4 min 46 s	400 m	68,9 s
lungime	6,12 m	80 m garduri	14,7 s
înălţime	1,66 m	lungime	4,62 m
greutate	12,59 m	înălţime	1,35 m
disc	36,19 m	greutate	9,20 m
grenadă	66,05 m	disc	25,23 m

Pentru a dovedi saltul calitativ marcat de sportivii secţiei de atletism este de ajuns să menţionăm că 9 atleţi au trecut de la neclasificaţi la categoria a III-a, 8 de la neclasificaţi la categoria a II-a, 7 de la categoria a III-a la categoria a II-a şi însfîrşit 3 de la categoria a II-a la I.

O preocupare de căpetenie a conducerii şcolii a fost obţinerea normelor de clasificare de către toţi elevii secţiei de atletism.

Situaţia la sfîrşitul anului 1953, se prezintă astfel:

Fete		*Băieţi*		*Clasificare generală*	
Categ. I	2	Categ. I	2	Categ. I	4
„ a II-a	6	„ a II-a	12	„ a II-a	18
„ a III-a	4	„ a III-a	8	„ a III-a	12
	12		22		34

In ceea ce priveşte pregătirea elevilor şcolii sportive de tineret din Brăila pentru trecerea normelor Complexului sportiv G.M.A., munca a fost intensă, trecîndu-şi normele 18 dintre ei, care nu erau purtători ai insignei şi o parte dintre ei ajutînd la munca de pregătire în rîndul oamenilor muncii din colectivul sportiv de pe lîngă întreprinderea D.R.N.C. Atleţii şcolii Vl. G. şi D. C. au desfăşurat o activitate intensă de G.M.A. în unităţile care le-au condus.

Aruncînd o privire recapitulativă asupra întregii activităţi din cadrul şcolii, ajungem la concluzia că rezultatele dobîndite au fost din cele mai bune atît referitoare la formarea atitudinii sportive a tinerelor elemente cît şi a performanţelor realizate, fapte care se pot concretiza prin atitudinea exemplară şi disciplina unor elevi ca D. Gh., C. Cr., S. B. şi prin recordurile şcolii mai sus menţionate.

Desigur că direcţia şcolii ca şi antrenorul au avut şi un număr de lipsuri în activitatea lor, care trebuie lichidate pentru a se duce munca în condiţii mai bune şi cu rezultate optime pînă la sfîrşit. Printre lipsurile mai importante semnalăm neangrenarea îndeajuns a diferitelor organe de conducere, angrenarea unor elevi, care nu ofereau garanţia continuităţii muncii lor la această şcoală, propaganda nesusţinută şi puţin variată pentru popularizarea şcolii.

Pentru îmbunătăţirea muncii din cadrul şcolilor sportive de tineret în general şi a celei din Brăila în special, se impune rezolvarea a două importante probleme:

a) găsirea mijloacelor practice pentru sprijinirea reală a şcolilor sportive de tineret;

b) fixarea metodelor şi mijloacelor celor mai indicate în munca organizatorică şi de instruire.

Pentru primul punct Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri trebuie să facă un control mai concret. Trebuie incluşi în cifrele de plan elevii ce vor fi daţi de fiecare colectiv. Deasemeni trebuie o conferinţă metodică centrală şi informarea cît mai temeinică a instruirii sportive centrale asupra condiţiilor de muncă oferite de realităţi.

Numai astfel, şcolile sportive de tineret vor putea duce la bun sfîrşit sarcinile ce le revin în domeniul creşterii continue a mişcării de cultură fizică şi sport în patria noastră.

Considerații tehnice asupra desfășurării finalelor campionatului R.P.R. de box

ION GRUIA
Inspector șef în
Comitetul pentru Cultură Fizică
și Sport

Campionatul republican de box seniori pe anul 1954, s-a desfășurat timp de 14 zile în cadrul a 9 reuniuni, în București.

Pentru prima oară în țara noastră la campionatul republican de box au participat 110 boxeri clasificați categoria I, maeștri și maeștri emeriți. La unele categorii s-au prezentat 10 și 14 boxeri.

Alături de maeștri ai sportului și sportivi fruntași au participat mulți sportivi tineri, care luptau prima oară pentru titlul de campion al Republicii Populare Romîne, demonstrînd că au o bună pregătire fizică și tactică.

Printre ei se pot remarca în mod special Iordache C-tin, Metalul Craiova; Bîrsan Nicolae și Negrea Gheorghe, Progresul Sibiu; Dănilă Done, Metalul București; Trancă Mihai, Dinamo București; Bojic Radu, Fl. Roșie Arad; Herman Nicolaie, Dinamo Or. Stalin, și Techeli, Fl. Roșie, Cluj.

Pe parcursul desfășurării seriilor eliminatorii, semifinale și finale, mulți tineri s-au dovedit a fi rivali serioși pentru cei mai buni boxeri.

In această privință, putem cita pe boxerul Dănilă Done care a dat o replică serioasă maestrului emerit al sportului Fiat Gh. și boxerului cu un stagiu destul de îndelungat Luca Romano. El a cîștigat ambele întîlniri demonstrînd calități morale și de voință și o bună măiestrie. Același lucru este valabil și pentru proaspătul campion Iordache C-tin care a dovedit frumoase calități în întîlnirile susținute cu fostul campion Șerbu Neacșu și Urdea Aurel.

Totuși, au fost și mulți tineri boxeri care n-au cunoscut suficient multe din procedeele tehnice și tactice, dovedind insuficientă pregătire fizică.

Mulți dintre tineri neglijează total lupta de aproape (corp la corp) cît și apărarea, rezumîndu-se la un simplu schimb de lovituri, care de multe ori și ele sînt aplicate necorect.

Vorbind despre unele secții importante de box ca C.C.A. București, Dinamo București și Metalul București, putem aprecia că situația acestei discipline rămîne nesatisfăcătoare. Aceasta se datorește faptului că munca de instruire, antrenament și cea educativă dusă cu boxerii se menține la un nivel scăzut. Aceasta a făcut ca unii boxeri să comită în timpul luptei nenumărate abateri de la regulamentul tehnic.

In întîlnirea din semifinală, boxerul Bora Iosif a dat replică boxerului Ilie Gheorghe. Repriza a III-a a fost hotărîtoare și Bora Iosif nu a putut să o susțină cu destule resurse din care cauză a pierdut. Același lucru este valabil și pentru Șerbu Neacșu în întîlnirea finală susținută cu Iordache C-tin și pentru Mitrache Virgil în întîlnirea cu Deca Petre.

In ceea ce privește întîlnirea susținută de Dragnea Ilie cu Popescu Petre, boxerul Dragnea a dovedit din nou lipsa de contraatac și de iscusință pentru a duce lupta. El a încercat să impună adversarului o luptă de uzură lipsită de efect. De asemeni lipsit de o bună apărare Dragnea s-a găsit din nou în situația de a fi aruncat la podea.

Fostul campion Bălan Nicolaie și Toma C-tin n-au reușit să-și organizeze apărarea și atacul, fapt pentru care adversarii lor Tiță Vasile și Mîndreanu Nicolaie au putut trece

cu mare viteză la contraatac. Toma Constantin cu toate că a cîştigat întîlnirea cu Mîndreanu Nicolaie, a dovedit din nou, că practică un box nereglementar, aplică lovituri incorecte, motiv care l-a făcut să-şi fractureze mîna, ieşind din cursa campionatului.

Boxerii Simion Gheorghe, Zamfirescu Gheorghe şi Dinu Eugen, se menţin la un nivel scăzut în ceea ce priveşte lupta corp la corp. De asemeni ei aplică greşit croşeul. De foarte multe ori ei dau această lovitură cu partea interioară a mănuşii, fapt care face ca întîlnirea să capete un aspect nereglementar.

La categoria muscă (51 kg) s-au înscris 8 boxeri.

Dintre aceştia s-a evidenţiat tînărul boxer de la Casa Centrală a Armatei, Toma Ilie. El a învins pe campionul şi finalistul din anul trecut Dobrescu Mircea şi Dobrescu C-tin, iar în finală pe Mircea Mihai cucerind astfel titlul de campion.

In această competiţie, Toma Ilie s-a remarcat prin dîrzenia şi voinţa cu care a luptat. El a întrebuinţat cu succes loviturile la corp — în special în lupta de aproape, dovedind o bună pregătire fizică şi tehnică. Ca lipsuri, putem remarca la Toma Ilie, viteza de deplasare scăzută, executarea mult prea largă a loviturilor la corp şi lipsa de continuitate a loviturilor în acţiune.

Faţă de campionul Toma Ilie, Dobrescu Mircea este un boxer mai complet din toate punctele de vedere. El a pierdut datorită faptului că nu-şi pregătea atacul, ci pornea direct, în felul acesta dînd ocazie lui Toma Ilie să-l contraatace cu serii de lovituri.

Dobrescu Mircea este un boxer care deşi lucrează minunat la semidistanţă şi corp la corp, nu a pus accent pe aceste calităţi care puteau să slăbească elanul adversarului său. El s-a mulţumit să lovească numai la cap cu lovituri izolate.

Un element tînăr care s-a remarcat prin ţinută şi calităţi tehnice este Ciomortany Ladislau. Lipsit de forţă şi de experienţa întîlnirilor, a fost însă învins.

Mircea Mihai, Ambruş Ludovic, Mustaţă Dobre sînt elemente cu perspectivă, dar antrenorii trebuie să aibă o preocupare mai intensă pentru creşterea lor şi în special a lichidării unor greşeli care atîrnă greu în balanţa obţinerii unei victorii.

Astfel, Mircea Mihai boxează periculos cu capul înainte depăşind perpendiculara care trebuie să pornească de la fruntea capului la vîrful piciorului cel mai înaintat. Din această cauză el periclitează integritatea fizică a adversarului său fapt pentru care poate fi descalificat.

Desigur că problema boxului cu capul înainte nu trebuie privită rigid, căci în ipoteza unei asemenea situaţii, dar în care între adversar şi capul ţinut în poziţie nereglementară se găseşte pumnul acestuia, el nu mai poate fi sancţionat, pentru că pericolul rănirii dispare.

De acest lucru ca şi de eschivele rotative şi laterale, trebuie să ţină cont arbitrii din ring.

La categoria cocoş (54 kg) au fost cei mai mulţi participanţi (18) dintre care s-a detaşat categoric Victor Şchiopu cîştigătorul titlului de campion. In toate întîlnirile a dat dovadă de o foarte bună pregătire fizică, tehnică şi tactică. El a ştiut să se orienteze just în ring şi să aplice cea mai bună tactică în funcţie de stilul şi temperamentul fiecărui adversar, bazîndu-se în special pe contraatacuri.

Zlătaru Ion boxînd în limitele acestei categorii a reuşit să ajungă pînă în finală, reuşind să învingă în semifinală pe campionul de anul trecut Ripka Gustav. A boxat foarte neregulamentar, neprecis şi lipsit de rezistenţă, din care cauză în nenumărate rînduri a fost uşor dezechilibrat cu lovituri simple şi uşoare.

In finală el nu a reuşit să învingă pe Şchiopu, datorită faptului că ataca cu lovituri laterale prea largi un adversar foarte atent şi cu o mobilitate foarte bună. Ripka Gustav a pierdut în faţa lui Zlătaru deoarece a boxat foarte rigid, căutînd tot timpul lovitura decisivă.

Boştiog Otto, Eremia Octavian, Gheorghiu C-tin, Mîndreanu N., Toma Constantin au arătat o formă bună şi ultimul a ieşit din cursă datorită unui accident la mîna dreaptă.

La categoria pană (57 kg) au concurat 14 boxeri.

Titlul de campion a fost cucerit de

Bîrsan Nicolae care a învins în finală pe campionul de anul trecut, Ilie Gheorghe, iar în semifinală pe Iordache Traian. N. Bîrsan a boxat foarte bine dînd dovadă de o temeinică pregătire atît fizică cît şi tehnică. Din cauza lipsei de întîlniri şi a unei activităţi sportive permanente, Ilie Gheorghe nu a arătat forma din anii trecuţi. In meciul cu Bîrsan a boxat foarte defensiv, fapt care a dat prilej adversarului să preia iniţiativa şi să conducă lupta pînă la sfîrşit.

Bora Iosif, Iordache Traian, Szechely Vasile, Cismaş Emil, au avut comportări frumoase dovedind o bună pregătire.

Bora şi Szechely au mari perspective de progres, ei însă trebuie controlaţi şi îndrumaţi.

Campionatul pe anul 1954 la categoria semiuşoară (60 kg) a fost cîştigat de metalurgistul Dănilă Done, un element tînăr în box. El a reuşit să învingă în semifinală pe maestrul emerit al sportului Fiat Gh., iar în finală pe Luca Romano. Aceste rezultate sînt rodul unei munci continue şi a întîlnirilor susţinute pînă la începerea campionatului.

Done Dănilă mai are însă lipsuri. El mai insistă încă în aplicarea loviturilor laterale şi nu blochează bine loviturile de dreapta la cap, de asemenea nu cunoaşte lupta corp la corp, preferînd boxul în forţă şi nu în linie.

Fiat Gh. a arătat aceleaşi calităţi tehnice şi de voinţă ca şi pînă acum, dar după primul avertisment pe care îl considerăm nejust, el a devenit foarte nervos şi a atacat dezordonat fapt pentru care a mai primit încă un avertisment.

Cu toate acestea nu este admis ca un boxer cu experienţă de ani îndelungaţi care a susţinut multe întîlniri naţionale şi internaţionale să-şi piardă „cheia" şi în repriza a 3-a să fie depăşit net după ce în repriza a 2-a nu reuşise aproape nimic. Considerăm că aceasta se datoreşte unei insuficiente pregătiri fizice şi tactice şi subaprecierii adversarului.

Luca Romano a pierdut întîlnirea cu Dănilă Done datorită faptului că a căutat să ducă lupta prin forţă în faţa unui boxer pe care în ianuarie îl învinsese cu alte arme — tactice şi tehnice — de care nu a făcut uz în această decisivă întîlnire.

Pînzaru Mihai s-a remarcat ca un element cu multe calităţi tehnice şi în special fizice, este însă lipsit de viteză în execuţie şi deplasare. De asemeni lucrează mai tot timpul cu lovituri laterale pe care le „telefonează" dînd timp adversarului să blocheze sau să eschiveze.

Gherasim Constantin, Soreanu Ion, Stoian Nicolaie au arătat frumoase calităţi şi cunoştinţe tehnice, dar sînt lipsiţi de experienţa concursurilor.

Demeter Iosif a reuşit să cîştige titlul la categoria uşoară (63,500 kg), învingînd în semifinală pe Rizea Dumitru şi în finală pe Trancă Mihai. Marea calitate a lui Demeter este răspunsul prompt în serii de lovituri pe atacul adversarului. El însă nu poate duce o luptă ofensivă şi adeseori defensivă din cauza lipsei de coordonare între membrele inferioare şi cele superioare.

Trancă Mihai a boxat bine în acest an, reuşind să învingă în semifinală pe Adam Dumitru. Are lipsa că este foarte defensiv şi stă într-o poziţie de luptă care este la îndemîna boxerilor ofensivi (greutatea corpului pe piciorul drept) lucru care îl împiedică să se deplaseze cu uşurinţă înapoi sau lateral fără a se dezechilibra.

Rizea Dumitru este ofensiv, posedă o bună coordonare în lupta de la semidistanţă şi de aproape. Nu-şi pregăteşte atacul întotdeauna, din care cauză atacă periculos cu capul.

Stoian Mihai este un boxer cu o foarte bună orientare în ring boxînd în linie. Din cauza lipsei de rezistenţă stă în defensivă aşteptînd să atace numai adversarul. Este lipsit de joc de picioare şi nu are suficientă viteză de reacţie.

Ambruş Francisc a arătat şi în acest campionat că nu poate obţine rezultate pozitive deoarece duce o luptă ofensivă necoordonată cu apărarea. El este un boxer defensiv, care poate să-şi creeze situaţii favorabile numai prin contraatacuri. Din cauza poziţiei picioarelor pe care le ţine mult prea drepte (neflexate) cade întotdeauna în gol cînd se deplasează adversarul.

Adam Dumitru fiind un boxer care loveşte puternic cînd porneşte la atac,

neglijează elementele de apărare, fapt pentru care a şi suferit înfrîngeri în ultimul timp. Intîlnirea cu Ambruş a cîştigat-o datorită greşelilor pe care le-a făcut acesta.

La categoria semimijlocie (67 kg), titlul a fost cîştigat de tînărul Iordache Constantin. Datorită voinţei şi a unei bune orientări tactice el a reuşit să învingă boxeri cu experienţă. Iordache Constantin de cîte ori s-a ivit ocazia a aplicat foarte bine defensiva activă ori a contraatacat. Urmărit şi îndrumat îndeaproape, acest boxer va creşte şi va obţine rezultate din ce în ce mai mari.

Şerbu Neacşu în întîlnirea cu Iordache, după întîlnirea cu Linca, unde a depus maximum de efort, în afară de faptul că a fost obosit, a greşit tactic atacînd un om care se deplasează cu foarte mare uşurinţă, în loc să aştepte atacul pentru a-l contraataca. De asemeni a urmărit tot timpul lovitura decisivă la cap şi nu a sezisat că Iordache era complet descoperit la corp. El trebuie să muncească mai mult pentru a căpăta viteza în atac, fără de care nu va putea să-şi ridice măiestria sportivă.

Linca Nicolaie este acelaşi boxer energic însă în momentul cînd primeşte o lovitură el îşi pierde controlul şi nu mai sezisează greşelile adversarului. Se pare că antrenorul său, Nour Constantin a repetat greşeala tactică de acum 2 ani, oprindu-şi elevul de a merge mai rapid şi mai hotărît la atac, astfel permiţînd boxerului Şerbu Neacşu de a se deplasa cu usurinţă în orice moment reuşind să provoace ruperea contactului cu adversarul său, în momentele de ofensivă.

Bojic Radu este un boxer cu reale calităţi tehnice şi fizice. Aceasta a dovedit-o din plin în prima întîlnire pe care a susţinut-o în compania lui Linca Nicolaie pretendentul nr. 1 la titlu. El a arătat că este rezistent, posedă forţă de atac şi loveşte foarte puternic cu ambele braţe. Desigur că a fost învins boxînd primul cu Linca, boxer cu mare experienţă. Eliminîndu-şi rigiditatea care îl împiedică de a se deplasa cu uşurinţă în atac şi apărare, el va deveni un bun boxer.

Urdea Aurel şi Negrea Dumitru au dovedit că sînt bine pregătiţi, dar sînt lipsiţi de viteză şi urmăresc să aplice numai lovituri tari.

Ţurlui Dumitru campionul la categoria mijlocie mică (71 kg) este un boxer cu calităţi tehnice bune, însă fără a deţine o condiţie fizică generală şi specială bine formată, aceasta din cauza lipsei de seriozitate în pregătire. In întîlnirea finală cu Popescu, el a reuşit să cîştige primele două reprize, atît timp cît a avut resurse fizice. In repriza a treia, cînd a fost depăşit de acesta, în loc să se deplaseze pe picioare lateral pentru a evita contactul cu adversarul, a primit lupta şi a terminat-o obosit. Cu o pregătire serioasă, Ţurlui fiind un element tînăr, poate obţine performanţe frumoase. In momentul de faţă, în această categorie nu avem un campion de certă valoare sau de perspectivă.

Popescu Petre, finalistul acestei categorii a boxat foarte bine pînă la meciul final cînd în loc să facă box, a căutat o lovitură decisivă, fără a o pregăti prin fente de corp sau lovituri false. El a atacat direct dînd ocazie adversarului să-l contreze cu regularitate, cu lovituri laterale de stînga care şi-au atins ţinta.

Lipsa principală a lui Popescu este că în lupta de aproape în loc să lucreze cu ambele braţe, tine cu cel drept şi loveşte cu braţul stîng.

Mitrache Virgil şi Deca Petre sînt elemente tinere cu perspective de creştere. Secundul însă trebuie să facă o pauză în ceea ce priveşte lupta la mănuşi, aceasta datorită faptului că în urma întîlnirilor susţinute în acest an a primit pumni grei.

Tiţă Vasile campion la categoria mijlocie (75 kg) este un element cu multe cunoştinţe tehnice dar utilizează fără rost prea multe combinaţii, executînd eschive laterale şi în spate fără a lovi iar de multe ori aşteaptă o lovitură decisivă. Toate acestea pentru a impresiona publicul şi în mod special judecătorii.

Negrea Gheorghe, finalistul acestei categorii este un element cu multe calităţi, dar nu are încă o experienţă formată. In afară de aceasta, el neglijează blocajul, primeşte lovituri care pot fi uşor eschivate sau blocate. Din cauza unor deprinderi de

a lovi greşit, el a suferit o luxaţie la mîna dreaptă şi nu a putut să boxeze în finală.

Toth Gheza şi Toth Alexandru sînt de asemenea elemente cu perspective de creştere. Primul trebuie antrenat mai atent pentru a fi obişnuit să boxeze în linie, iar secundul are nevoie să fie pregătit cu mai multă sîrguinţă, pentru a-şi desăvîrşi o condiţie fizică generală şi specială.

Titlul de campion la categoria semigrea a revenit lui Gheţu Velicu, boxer cu calităţi fizice excepţionale, dar cu o tehnică mediocră. Din cauza braţelor pe care le ţine prea jos şi a picioarelor prea distanţate în poziţia de gardă, el nu poate să se deplaseze cu uşurinţă şi să lucreze cu lovituri scurte. Din această cauză execută lovituri foarte largi, dînd luptei un aspect de bătaie. De asemenea încă mai loveşte cu mănuşa deschisă, lucru ce poate să-i dăuneze la o întîlnire cu un arbitraj serios.

Zaharia Petre, boxer tehnic şi rutinat, este lipsit de voinţa şi curajul necesar unei lupte în ring.

In campionat s-a prezentat fără pregătirea fizică, şi nu a dat dovadă că vrea să cîştige. Foarte încet în ring, lasă impresia unui „om plictisit" de box.

Bătrînu Tănase a fost bine pregătit în acest campionat, el însă a greşit acceptînd lupta de la distanţă. Fiind foarte robust, de statură mică şi avînd forţă mare, el trebuie să lupte de aproape unde ar avea mai multe posibilităţi decît în lupta de la distanţă.

In momentul de faţă credem că Ciobotaru Dumitru este cel mai bun boxer greu din Europa. Pentru a-şi menţine forma, el trebuie să se pregătească mai conştient şi mai insistent în vederea viitoarelor întîlniri internaţionale. Din lipsă de adversari puternici în ţară pune mai puţin accent pe antrenament.

Füres Eugen, boxer tehnic, este lipsit de forţă şi rezistenţă şi nici nu este preocupat de a-şi înlătura aceste lipsuri.

In ultimul timp Herman Nicolaie a avut o comportare foarte bună. Este un element cu multe calităţi, dar încă fără experienţă. Trebuie să fie urmărit şi îndrumat şi poate deveni un sportiv de frunte.

★

Comportarea boxerilor participanţi în campionatele din acest an a fost în general bună, majoritatea întîlnirilor ridicîndu-se la un nivel tehnic înalt.

Au existat totuşi şi lipsuri atît din punct de vedere tehnic cît şi din punct de vedere al arbitrajului, care a influenţat atît la desfăşurarea întîlnirilor cît şi în darea deciziilor.

Din punct de vedere tehnic, lipsurile principale au constat în executarea greşită a loviturilor, cu palma, cu antebraţul, lovituri la ceafă, eschive mai jos de centură. Aceste greşeli se datoresc în mare măsură antrenorilor care nu impun îndeajuns de mult elevilor să facă studiu individual şi în perechi pînă la automatizarea completă şi corectă a mişcărilor, de asemeni a arbitrilor care nu sancţionează just aceste greşeli.

Infrîngerea în aceste campionate a unor vîrfuri ca: Dobrescu, Bostiog, Ilie Gh., Fiat Gh., Ambruş Francisc, Linca Nicolaie, Şerbu Neacşu etc., se datoresc în mare măsură lipsei de întîlniri publice.

Se remarcă în general la boxerii noştri o lipsă de preocupare pentru ridicarea măiestriei lor în lupta corp la corp. Aceasta face ca atunci cînd fac apropierea, în loc să înceapă lucrul la corp, să se oprească şi majoritatea apucă braţele adversarilor şi ţin, fără să realizeze ceva concret.

O problemă destul de importantă e faptul că boxerii nu întrebuinţează eschivele laterale şi rotative, precum şi fentele de corp în timp ce sînt atacaţi, ei se rezumă la un simplu blocaj care dăunează şi care-i împiedică de a porni cu viteză la contraatac.

Acelaşi lucru se poate observa şi în aplicarea loviturilor, unde foarte puţini boxeri schiţează atacuri false pentru a dezorienta şi dezechilibra adversarul, după care concret să realizeze şi să pună în practică gama loviturilor preferate. Aceste elemente tehnice fac parte din arsenalul tactic de care trebuie să dispună boxerul în ring şi este necesar ca antrenorii

să lucreze mai mult cu elevii şi în special lecţii la mănuşi, pentru ca aceştia să capete aceste deprinderi.

In mod special apreciem că faţă de celelalte campionate, întîlnirile disputate anul acesta au decurs într-un ritm susţinut, dovedind că boxerii noştri fruntaşi şi-au îmbunătăţit calităţile fizice.

Faţă de această situaţie se pune ca sarcină centrală pentru antrenori de a fi mai exigenţi faţă de elevii lor şi a le cere permanent să-şi îmbunătăţească nivelul tehnic.

Tot la aceste campionate s-a observat la cei peste 100 participanţi (cei mai buni din ţară) că o piedică serioasă în ridicarea nivelului lor tehnic se datoreşte greşitelor deprinderi motrice acumulate, încă din primii ani de activitate sportivă. Boxeri ca Gheţu Velicu, Simion Gheorghe, Toma Constantin şi alţii deşi au ajuns la un stagiu înaintat comit mari greşeli tehnice. Exemple: poziţia pumnului în aplicarea loviturilor este incorectă, poziţia capului atît în atac cît şi în apărare este riscantă, iar poziţia picioarelor defectuoasă îi împiedică să efectueze deplasări oportune. In general boxerii nu stăpînesc îndeajuns de bine eschivele, fentele şi blocajul.

La aceste lipsuri tehnice se adaugă şi o necorespunzătoare pregătire fizică. In general, foarte mulţi boxeri excelează într-o singură calitate fizică, dovedind că în procesul de antrenament neglijează dezvoltarea celorlalte. Boxeri ca Ambruş Francisc, Mărgărit Eustaţiu, Dumitrescu C-tin, au viteză însă sînt lipsiţi de forţă şi rezistenţă. Boxerii Gheţu Velicu, Tomescu Gh., Bătrînu Tănase, Rizea Dumitru sînt puternici şi rezistenţi, dar nu au viteză şi îndemînare. Aceste deficienţe fizice şi tehnice au atras o tactică nu totdeauna corespunzătoare. Adversarii acestor boxeri, cunoscîndu-le lipsurile au acţionat astfel încît să evite ritmul de luptă sau intenţiile lor tactice.

In ceea ce priveşte pregătirea atacului, acesta nu se făcea cu viteza necesară nici în cele mai bune momente tactice (exemplu Mărgărit E. al cărui contraatac era lipsit de forţă de pătrundere).

Acestea provin atît din cauza deficienţelor arătate mai sus, cît şi din lipsa de pregătire multilaterală. La antrenamente şi în special în primul an de şcoală a boxului, sportivii nu au lucrat în condiţii tactice variate şi nu au participat conştienţi la procesul de antrenament şi instruire.

Au fost întîlniri în care unii sportivi ca Bora Iosif, Luca Romano, Zaharia Petre, Şerbu Neacşu au dat dovadă de lipsă de tenacitate în meciurile cele mai importante ale competiţiei, pierzînd în acest fel drumul spre titlu sau chiar titlul.

Analizînd aceste deficienţe observate în campionat şi în întreaga activitate din ultimul timp, reies clar o serie de sarcini care stau în faţa cadrelor tehnice.

In primul rînd se impune acordarea unei atenţii deosebite în instruirea începătorilor. Antrenorii trebuie să insiste mai ales asupra celor mai simple mişcări care stau la baza învăţării boxului. Ei trebuie să plece de la premiza că fără o temeinică însuşire a deprinderilor motrice de bază nu este posibilă acumularea deprinderilor motrice complexe (de la simplu la compus) necesare unui sportiv avansat.

Analizînd arbitrajul prestat în acest campionat, constatăm că cu cît arbitrii sînt mai pricepuţi, cu atît mai bune sînt şi rezultatele sportivilor.

In timpul celor 100 de meciuri, au fost unele greşeli destul de grave care pun într-o lumină proastă corpul nostru de arbitri. Aceasta se datoreşte faptului că nu s-a procedat cu toată severitatea la eliminarea arbitrilor ce au făcut greşeli.

Un exemplu concludent, este numai faptul că boxerul Petre Popescu în toate întîlnirile susţinute, la comanda de — brek — nu făcea pasul înapoi, continuînd să lovească fără să fie avertizat de arbitrii din ring.

In întîlnirea dintre boxerii Mircea Mihai—Ambruş Ludovic judecătorii au decernat victoria lui Mircea Mihai, care a boxat permanent nereglementar şi nu a fost sancţionat cu severitate sau chiar descalificat.

In sfîrşit decizia din meciul Petre Popescu—Ţurlui Dumitru a fost complet greşită, declarîndu-se campion Ţurlui Dumitru, care şi el a rămas surprins la comunicarea deciziei.

Arbitrul principal tov. Popescu Gh. nu a fost ajutat de colegii săi, şi credem că este necesar ca atît arbi-

trii de ring cît şi cei de margine (tov. V. Dumitrescu, Rădulescu Gh., Marin Stănescu, Ion Puiu Dumitrescu, Petre Epureanu şi alţii) să-şi reîmprospăteze cunoştinţele teoretice şi practice, conducînd întîlnirile de antrenament ale sportivilor respectivi.

De asemenea este nevoie ca întregul corp de arbitri judecători să participe la un curs seral de reîmprospătarea materialului practic şi teoretic, la şedinţe comune cu antrenorii, pentru discutarea unificării interpretării regulamentului, arbitrajului şi punctajului.

Toate acestea sînt absolut necesare deoarece se observă la unii judecători arbitri că au înclinaţie specială de a acorda victoria sportivilor, care în timpul meciului uzează de forţa brută, în locul unei tehnici ridicate.

Iată dar, că acest campionat a deschis o largă perspectivă antrenorilor noştri de a-şi îmbogăţi cunoştinţele şi totodată a participa la analiza lipsurilor constatate. Se observă însă că antrenorii noştri nu au o preocupare specială ca după terminarea unui asemenea important eveniment să participe deschis în presă, sau în şedinţe la discutarea în mod critic şi autocritic a lipsurilor tehnice şi tactice constatate. Această cocoloşire, nu face decît să frîneze ridicarea nivelului lor profesional şi totodată ridicarea neîncetată a măiestriei sportive a tinerilor noştri boxeri.

— In momentul de faţă se observă un decalaj simţitor între valoarea tehnică a fruntaşilor noştri sportivi şi marea masă a celor ce practică sportul cu mănuşi. Aceasta se datoreşte faptului că sportivii susţin prea puţine întîlniri, iar antrenorii nu sînt preocupaţi de a studia mai temeinic lucrările de specialitate.

— De asemenea ei se mulţumesc cu cunoştinţele pe care le au fără a fi preocupaţi de a aplica cu toată stricteţea, dar fără rigiditate, documentele de planificare a secţiei ce o conduc, precum şi individualizarea antrenamentelor la un grad înaintat.

Antrenorii trebuie să înţeleagă că nu este posibilă o muncă rodnică de instruire şi educaţie a sportivilor fără ca ei înşişi să aibă o temeinică pregătire practică şi teoretică. Antrenorii trebuie să lupte neîncetat pentru ridicarea nivelului pregătirii lor din toate punctele de vedere. Ei au la îndemînă lucrări de specialitate sovietice, din studiul cărora pot trage învăţăminte preţioase.

In acelaşi timp antrenorii nu trebuie să uite că exemplul personal constituie unul din principalele mijloace de instruire şi educaţie. Atît prin conduita lor cît şi prin posibilitatea fizică, de a exemplifica practic, ei trebuie să constituie exemple vii în faţa elevilor.

In condiţiile actuale de dezvoltare a sportului în ţara noastră este posibilă o activitate continuă de pregătire, fără de care nu este posibilă ridicarea nivelului boxului.

Aceasta este sarcina tuturor cadrelor care se ocupă de probleme sportive.

Acest campionat desfăşurat într-o nouă formă a dat rezultate şi este bine ca şi în anii următori competiţiile republicane să se desfăşoare asemănător, pentru că va da posibilitatea boxerilor noştri de a se pregăti pentru marile competiţii internaţionale — Olimpiada şi Campionatele Europene.

Intîlnirea internațională de canotaj de la Berlin

C. FLORESCU
antrenor de stat

În zilele de 3 și 4 iulie ale acestui an, pe pista olimpică de la Grünau R. D. G., 1300 de vîslași, veniți din diferite orașe germane, au luat parte la unul din cele mai mari concursuri de canotaj academic.

Mulți dintre concurenți erau din Berlinul de vest sau din alte orașe din Germania Occidentală, ceea ce a dat concursului caracterul unei adevărate întîlniri prietenești a vîslașilor din întreaga Germanie cu sportivii republicii noastre.

Cele 45 curse finale au fost precedate de peste 60 curse eliminatorii. Majoritatea probelor s-au disputat cu deosebită îndîrjire dînd loc la lupte aprige pe parcurs și la sosiri strînse. Vîslașii germani au dovedit o pregătire tehnică temeinică și multă combativitate. În multe probe învingătorii n-au putut fi stabiliți decît cu ajutorul aparatului fotografic.

Organizatorii acestui concurs au reușit să asigure toate condițiile pentru buna desfășurare a probelor, iar timpul, cu excepția unui vînt slab, s-a menținut favorabil. Totuși, valurile provocate de șalupe și de bărcile de arbitraj au influențat negativ timpii realizați.

Cursele au fost urmărite de un public numeros (peste 5000 spectatori) dintre care mulți erau veniți din alte orașe ale R.D.G. și ale Germaniei Occidentale. Prezența în tribune a vicepreședintelui Consiliului de Miniștri al R.D.G., Walter Ulbricht, a scos în evidență importanța acestei întîlniri sportive pentru adîncirea legăturilor prietenești între sportivii din întreaga Germanie.

Sportivii noștri s-au întîlnit cu canoterii germani la probele de schif 4 fără cîrmaci, schif simplu, schif 4+1 și 8+1 băieți și la probele feminine de schif 4+1, schif dublu și schif 8+1.

Cu prilejul acestor întîlniri, echipele reprezentative ale R.P.R. au reușit să aducă 5 victorii țării noastre, dovedind un înalt patriotism, o temeinică pregătire tehnică și fizică și o deosebită putere de luptă.

Sportivii germani au opus o rezistență puternică, ceea ce a făcut ca majoritatea probelor să fie viu disputate. Superioritatea echipelor noastre s-a manifestat prin impunerea unei cadențe susținute în timpul parcursului (38—40 și chiar 42 lovituri pe minut), care, împreună cu hotărîrea și voința de care au dat dovadă vîslașii noștri, au decis rezultatul curselor.

În prima zi a concursului, sportivii noștri au concurat la probele de schif 4 fără cîrmaci băieți și 4+1 fete.

La startul probei de băieți s-au aliniat, în ordinea culoarelor, echipele Einheit Mitte-Halle-Einheit Meissen, R.P.R., Z.S.K., Vorwärts Berlin și

B.S.G. Magdeburg. Chiar de la plecare, echipa noastră s-a plasat în frunte și vîslind cu 38—40 lovituri pe minut, a păstrat o lungime la cota 1000 m. Aici, vîslașii romîni, demonstrînd o bună stăpînire a tehnicii, s-au distanțat treptat cu încă o lungime față de Einheit Mitte Halle-Einheit Meissen, terminînd cursa cu multă siguranță, realizînd timpul de 7 min. Pe locul II, la o diferență de 5 s, s-a clasat echipa Einheit Mitte Halle-Einheit Meissen care a întrecut la rîndul ei echipele Z.S.K. Vorwärts Berlin (7:20,6) și B.S.G. Magdeburg (7:35,4).

Startul probei de schif 4+1 fete a întrunit echipele Motor Berlin-Motor Wendenschloss, Wissenschaft Leipzig, Dynamo Berlin și R.P.R. Chiar de la primele lovituri, această cursă a prilejuit o luptă deosebit de strînsă între vîslașele noastre și echipa Motor Berlin-Motor Wendenschloss, care a continuat pînă la linia de sosire. La 500 m echipa noastră păstra un avantaj de o jumătate de lungime, însă echipa germană a atacat cu multă vigoare, ajungînd la egalitate, chiar la 100 m în fața liniei de sosire. Luptînd cu multă hotărîre și utilizînd o cadență de 38—40 lovituri pe minut, vîslașele noastre au revenit puternic și au reușit să învingă cu o zecime de secundă, realizînd timpul de 3:57,2. Pe locurile trei și patru s-au clasat echipele Dynamo Berlin (4:03,0) și Wissenschaft Leipzig (4:04,4).

In ziua a II-a a concursului, în proba de schif simplu băieți, concurentul romîn Carol Vereș și-a depășit cu destulă siguranță cei trei adversari. Utilizînd de asemenea o cadență ridicată pe prima parte a parcursului — 40 lovituri pe minut — el a obținut un avans de 3 lungimi. A păstrat acest avans pînă la sosire, cu toată revenirea lui Rüdiger Niebann (Einheit Berlin). Timpii realizați de primul și al doilea clasat au fost: 8:00,0, 8:06,2. Jörg Weissig (Wissenschaft Leipzig) și Helmut Fischer (Motor Rostock) au ocupat locurile III și IV, cu timpii 8:22,2 și 8:31,6.

Foarte interesantă a fost cursa de 4+1 băieți. Pînă la 1200 m a condus echipa II R.P.R., apoi a fost întrecută de echipa noastră primă, care a greșit plecarea. Formația noastră a doua a continuat să se mențină pe locul al II-lea, în timp ce echipa întîi, formată din T. Măcian, A. Sînciac, S. Somogi, S. Pongratz, cîrmaci Frankl R. și-a continuat drumul spre sosire. Cu 50 m în fața liniei de sosire, terminînd impetuos, echipele Colegia-Gatow și Ruder-Club Tegel au reușit să depășească cu puțin echipa a doua a R.P.R. Prima noastră formație, care datorită omogenității a învins în ziua precedentă și în proba de schif 4 fără cîrmaci, și-a continuat finișul cu 36 lovituri pe minut, clasîndu-se pe primul loc, cu timpul de 7:20,3. Următoarele locuri au fost ocupate cu diferențe mici de echipele: Colegia-Gatow (2:28,9), Ruder-Club Tegel (7:29,6), echipa R.P.R. II (7:30,0) și Einheit Brandenburg (7:49,7).

In cursa de schif dublu fete, valoroasa echipă Wissenschaft Leipzig a adus prima victorie germană, realizînd timpul de 3:59,5. Echipa noastră s-a clasat a doua, în urma puternicii echipe germane, care a avut inițiativa pe întregul parcurs, cu timpul de 4:06,3. Pe locul al treilea a sosit echipa Chemie Pirna, realizînd 4:14,6.

Tînăra noastră echipă de 8+1 fete, dintre care majoritatea concurau pentru prima oară în cadrul unui concurs important, a luptat cu multă

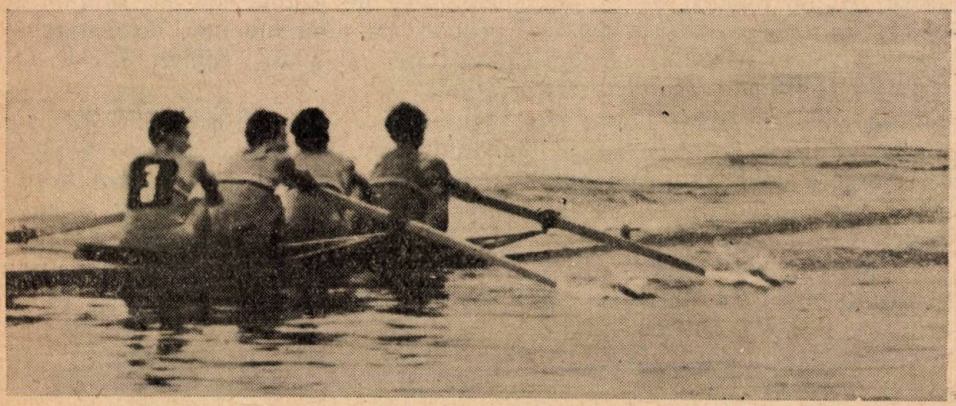
energie cu Dynamo Berlin, cîştigătoarea probei. Ambele echipe au mers ramă în ramă, aproape tot parcursul, conducînd, cînd una cînd alta, cu diferenţe minime. Abia pe linia sosirii, experimentata echipă germană a reuşit să-şi menţină un scurt avantaj, terminînd cu timpul de 3:38,4, faţă de timpul de 3:39,1, realizat de echipa R.P.R. Pe locurile III şi IV s-au clasat Motor Wendenschloss-Motor Köpenick (3:44,1) şi Wissenschaft Leipzig (3:46,0).

Ultima probă a acestui concurs de mare amploare era aşteptată cu mult interes de mulţimea spectatorilor şi sportivilor. Cursa de 8+1 băieţi reprezintă într-adevăr una din probele cele mai dinamice de canotaj academic. Echipa noastră avea de susţinut un examen dificil în faţa puternicelor echipe germane, care au reuşit de curînd să iasă învingătoare la concursurile la care au participat în Germania Occidentală. Pînă la 1000 m cele 4 echipe s-au menţinut la egalitate. În acest moment echipa noastră a atacat cu hotărîre şi a reuşit să-şi asigure iniţiativa, continuînd să vîslească cu 38 lovituri pe minut. Şi în această probă cadenţa susţinută a pus în dificultate echipele germane, care totuşi au luptat cu dîrzenie, făcînd numeroase încercări de apropiere. Omogenitatea, justa orientare tactică şi puterea de luptă a echipei noastre au fost însă hotărîtoare şi sportivii romîni au continuat să conducă, cîştigînd cu timpul de 6:24,7. Într-o sosire strînsă selecţionata Einheit Mitte Halle-Einheit Meissen-Einheit Naumburg-Embor Mitte Weissenfels a ocupat locul II, realizînd 6:29,1 faţă de timpul de 6:29,4, obţinut de echipa Vorwärts Berlin, clasată pe locul III.

Victoriile obţinute de vîslaşii noştri au prilejuit comentarii favorabile în presa germană de specialitate, care a remarcat nivelul tehnic ridicat al echipelor noastre. De asemenea, din articolele apărute în presa germană reiese importanţa de netăgăduit a acestei întîlniri pentru dezvoltarea continuă a relaţiilor de prietenie între tineretul romîn şi german.

Rezultatele obţinute de sportivii noştri au reuşit să demonstreze din nou însemnătatea aplicării eforturilor mari în timpul antrenamentului. Cadenţa ridicată realizată de echipele noastre, fără perturbarea tehnicii corecte, dovedeşte justeţea acestei orientări a antrenamentului.

În faţa sportivilor noştri stau sarcini importante. Ei trebuie să muncească cu dîrzenie pentru creşterea necontenită a măiestriei sportive, pentru a putea reprezenta cu cinste culorile Patriei şi în viitoarele întîlniri internaţionale.



O lucrare pentru înotători

De curînd a apărut în editura Cultură Fizică şi Sport traducerea lucrării „Înotul" de I. V. Vrjesnevski. Ea se ocupă de înotul sportiv şi aplicativ, de tehnica săriturilor în apă, de jocul de polo pe apă şi de descrierea diferitelor jocuri ce se pot organiza în apă.

Pentru explicarea mai temeinică a diferitelor procedee de înot şi a deplasării în apă, autorul face o scurtă prezentare a bazelor teoretice, care condiţionează plutirea, după care analizează mişcările active în apă. Tot în cadrul acestui capitol se vorbeşte despre importanţa particularităţilor corpului omenesc şi a legilor fizice, hidrostatice şi hidrodinamice în determinarea tehnicii înotului.

Pentru înlesnirea învăţării proceselor fundamentale ale înotului sportiv se analizează în continuare fiecare procedeu de înot în parte, poziţia trunchiului şi a capului, mişcările picioarelor, mişcările braţelor, respiraţia, coordonarea mişcărilor de braţe şi picioare, influenţa vitezei înotului asupra stilului înotătorului şi greşelile principale în tehnica înotului la începători.

Mai departe autorul face descrierea startului de pe blocul de start şi din apă şi prezentarea tehnicii întoarcerilor, caracteristice pentru diferitele procedee de înot.

Inotul sub apă folosind procedeul bras, craul sau înotul pe o parte şi modificările în tehnica acestor procedee pentru realizarea înaintării rapide sub apă, sînt prezentate pe larg de autorul lucrării.

Autorul face o analiză tehnică a săriturilor de pe platformă şi de pe trambulină, cuprinse în cele patru grupe din tabelul de clasificare a săriturilor.

O mare importanţă practică prezintă descrierea ajutorului direct ce trebuie acordat celui care se îneacă, prezentată în cadrul înotului aplicativ. Tehnica înotului îmbrăcat, trecerea unei ape pe frînghie sau pe stinghii etc., completează acest capitol.

Jocurile în apă sînt un mijloc excelent de educare a calităţilor morale şi de voinţă, un mijloc de ridicare a stării emoţionale în lecţiile de antrenament şi, în sfîrşit, un mijloc de distracţie folositor.

Sînt prezentate apoi cîteva jocuri care ajută începătorilor să se obişnuiască cu apa, apoi jocuri care ajută la însuşirea mişcărilor de înot, diferite distracţii ca „toboganul", „bîrna" şi înotul cu „figuri".

Lucrarea mai cuprinde şi o scurtă prezentare a tehnicii şi tacticii jocului de polo pe apă.

Metodica instruirii şi a antrenamentului sportiv este expusă pe larg. Autorul scoate în evidenţă rolul conducător al muncii educative, indisolubil legată de orice activitate pedagogică. O atenţie deosebită este acordată individualizării antrenamentului; de mare folos sînt numeroasele exerciţii pentru învăţarea tehnicii înotului, cît şi exerciţiile speciale pentru dezvoltarea calităţilor fizice necesare înotului.

Inotul poate fi practicat de copii, începînd de la vîrsta de 7—8 ani, iar la vîrsta de 15—16 ani, înotătorii pot obţine rezultate de valoare. Este necesar însă să se ţină seama de dozarea efortului copiilor în lecţiile de înot. Problema dozării cît şi particularităţile metodicii de instruire a copiilor formează conţinutul unei părţi a lucrării.

Ultima parte a lucrării se ocupă de probleme de organizare, planificare şi evidenţa muncii de instruire, de munca de agitaţie şi de amenajarea construcţiilor de înot. In această parte, cititorul găseşte explicarea documentelor de planificare şi evidenţă, metode pentru răspîndirea şi popularizarea înotului cît şi modul de organizare a concursurilor. Toate acestea prezintă mult interes pentru antrenori şi sportivi.

Lucrarea „Inotul" este scrisă pentru elevii şcolilor medii tehnice de cultură fizică, viitoarele cadre de tehnicieni, profesori şi antrenori. Dar şi înotătorii clasificaţi şi activiştii din această ramură sportivă vor putea, citind această carte, să-şi îmbogăţească în mare măsură cunoştinţele.

Fotografia utilizată pe copertă este sugestivă, iar compoziţia copertei reuşită.

Privită în ansamblu, lucrarea este bine realizată şi alături de cărţile de înot editate pînă în prezent, va avea un rol important în dezvoltarea şi practicarea pe baze ştiinţifice a natatiei în patria noastră.

★

In Editura Cultură fizică şi sport a apărut anul acesta o nouă lucrare de atletism scrisă de maestrul sportului Zeno Dragomir şi antrenorul Aurel Lupan, intitulată : Culegere de exerciţii pentru atletism.

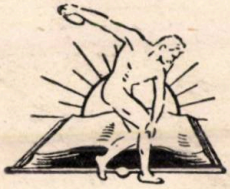
Cartea prezintă o culegere de exerciţii pentru diferite probe atletice. Scrisă într-un limbaj accesibil tuturor, lucrarea va ajuta pe sportivii care doresc să-şi îmbunătăţească gradul lor de pregătire. Ea cuprinde aproape 400 exerciţii şi tot atîtea desene şi schiţe explicative. Lucrarea va fi un îndreptar de seamă pentru antrenori, instructori şi pentru toţi care practică atletismul.

Mijloacele practice pentru perfecţionarea calităţilor fizice, care contribuie la perfecţionarea continuă a tehnicei diferitelor probe de atletism, sînt amplu descrise de autori, începînd cu exerciţiile simple şi trecînd la cele complexe. Ei înşişi au la bază experienţa unei lungi activităţi practice, **fapt care i-a** îndreptăţit să imprime culegerii un caracter metodic.

De asemenea gruparea exerciţiilor pe probe şi ilustrarea textului prin schiţe sugestive uşurează în mare măsură alegerea lor, după interesul care-l manifestă atletul pentru o probă sau mai multe. Aceasta, totodată, contribuie cu eficacitate la creşterea calitativă a procesului de instruire-antrenament, de perfecţionare a tehnicii diferitelor probe.

Cartea prezintă mult interes şi are o valoare practică deosebită pentru toţi cei care practică atletismul

163



Abonamente se primesc la toate oficiile poştale dela oraşe şi sate, prin factorii poştaii, prin propagandiştii precum şi la Secţiile Raionale de Difuzare a Presei

Preţul Lei 3.—

CULTURA FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

9

ANUL VII 1954

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

	Pag.
Educaţia sportivilor, sarcină de frunte a antrenorilor	1
A. I. Roitbak şi B. V. Tavartkiladze	
Despre mecanismele fiziologice ale fenomenului „Punctului mort" . . .	6
Ioan Siclovan	
Despre principiile învăţării, în practica educaţiei fizice	16
Mihai Epuran	
Inregistrarea directă a acţiunilor din timpul desfăşurării unui joc sportiv	33
Adina Stroescu	
Despre comportarea echipei feminine, în cadrul campionatului mondial de gimnastică	40
Leon Teodorescu şi Al. Rafailescu	
Apărarea şi atacul în „prinsul la mijloc" la oină	50
Kunst Ioan	
Consideraţiuni asupra aplicării concepţiei moderne de joc de către echipele de categoria A, în turul campionatului republican de handbal . . .	57
Artur Vogel	
Pentru o mai largă dezvoltare a procedeelor tactice în jocul de rugbi .	61

Redacţia şi Administraţia:
Bucureşti
Str. Aristide Briand Nr. 21
— Tel. 6.29.60 —

Costul unui abonament pe an Lei 36

COPERTA NOASTRĂ

Una din principalele baze sportive de pe insula Margareta, unde s-au desfăşurat concursurile de înnot din cadrul Jocurilor Mondiale Universitare dela Budapesta din anul 1954

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURA FIZICA ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL VII **APARE LUNAR** **Nr. 9 — 1954**

Educația sportivilor sarcina de frunte a antrenorilor

Pentru sportul și sportivii de tip nou, problema educației în colectivele sportive nu este numai unul din elementele de bază ale activității de cultură fizică și sport ca mijloc de transformare a omului, de educare a lui, ea este în același timp și un factor hotărîtor în obținerea succesului, victoriei pe terenul de sport.

Procesul de instruire sportivă nu poate fi despărțit de cultivarea și educarea la sportiv tocmai a acelor calități morale, ce sînt absolut necesare pentru obținerea victoriei în condițiile sportului modern. Calitățile acestea nu se obțin și nu se formează ușor, dintr-o dată. Ele sînt rezultatul unei convingeri adînci, a unei înalte conștiințe socialiste, a devotamentului față de culorile patriei socialiste, a muncii perseverente depusă de sportivi, antrenori, colective, etc.

Hotărîrea Biroului Politic din 26 iunie 1949, ajutorul și îndrumarea directă a partidului, experiența sportului sovietic, materialele publicate în ziarul Scînteia, toate au arătat și ne arată calea de urmat pentru a ridica tot mai sus gloria sportivă a patriei noastre.

Iată de ce problema educației în cadrul activității de cultură fizică și sport, capătă o importanță deosebită, de ce ea este o necesitate imediată în orice ramură de sport, de ce ea face parte integrantă din munca fiecărui antrenor, sportiv sau activist pe tărîmul culturii fizice și sportului.

Dezvoltarea continuă a sportului în țara noastră, ca o urmare a muncii depuse de sportivi, profesori, antrenori și activiști, sub conducerea partidului, succesele obținute de ei precum și unele rezultate satisfăcătoare din unele discipline sportive, toate dovedesc că acolo unde sportivul este bine instruit tehnic și tactic, bine pregătit fizic, cînd are o înaltă conștiință patriotică și multă putere de luptă pentru a face față oricăror greutăți în lupta sportivă, victoria este asigurată.

Sîntem convinși cu toții că munca antrenorului nu se poate limita numai la predarea tehnicii și a exercițiilor respective. Educația și antrenamentul sînt legate direct de formarea omului, a cetățeanului. Nu se poate concepe instruire, antrenare fără educație.

Sarcinile antrenorului sînt importante și de mare răspundere. El are îndatorirea să se ocupe de educarea celor mai dragi elemente ale patriei

noastre, de tineret. În acest proces de educaţie el trebuie să ceară sprijin organizaţiilor de partid şi tineret.

Antrenorii nu trebuie să uite niciodată că educaţia fizică este o parte integrantă a educaţiei comuniste. V. I. Lenin defineşte clar sarcinile noastre în domeniul educaţiei — „...Trebuie — a spus el — ca întreaga problemă a educaţiei dezvoltării şi instruirii tineretului de azi să se realizeze prin însuşirea moralei comuniste..."

Şi tot Lenin ne arată ce înseamnă morala: „...Moral este tot ceea ce ajută lupta şi munca clasei muncitoare. Morala comunistă urmăreşte să formeze oamenilor sentimente morale, deprinderi şi obişnuinţe morale, de asemenea o concepţie justă ştiinţifică despre lume..."

Vorbind despre educarea patriotismului socialist, Kalinin spune:

„Educarea omului în spiritul patriotismului socialist este sarcina cea mai importantă a educaţiei comuniste. Noi trebuie să educăm toţi oamenii în spiritul înflăcăratului patriotism, în spiritul dragostei nemărginite faţă de patrie.

Această problemă de stat trebuie să fie asigurată de către antrenor care răspunde de dezvoltarea multilaterală a elevilor săi, de sănătatea şi pregătirea lor pentru muncă şi apărarea patriei, arătîndu-le şi îndrumîndu-i pe calea celei mai înalte măiestrii sportive. Antrenorul trebuie să-şi iubească munca, să trăiască pentru ea şi să se străduiască să obţină cele mai bune rezultate în activitatea sa. Pentru a putea duce cu succes munca de educaţie a sportivilor şi pentru a putea face faţă numeroaselor sarcini ale antrenamentului, antrenorul trebuie să fie bine pregătit.

Pentru ducerea la îndeplinire a sarcinilor sale antrenorul trebuie să înveţe: igiena, anatomia, fiziologia, controlul medical, pedagogia, psihologia şi să studieze clasicii marxism-leninismului. Aceasta îi îndrumează din punct de vedere politic ideologic, îi formează o concepţie materialistă asupra lumii, care constituie bazele pentru educarea sportivilor în spirit comunist. Antrenorul este obligat să citească tot ce se publică în legătură cu specialitatea sa şi chiar din alte ramuri în care se pot găsi multe lucruri ce pot fi aplicate în sportul respectiv (ex. fotbal, baschet, atletism, etc.).

Antrenorul exercită o mare influenţă pedagogică prin propriul său exemplu, prin purtarea sa, prin atitudinea sa faţă de muncă, faţă de oameni. De aceea antrenorul trebuie să fie pretenţios faţă de sine însuşi, faţă de atitudinea sa în muncă şi în viaţă.

Înaltele trăsături morale individuale — cinstea, spiritul de dreptate, perseverenţă, spiritul de organizare, principialitate, tăria de caracter şi odată cu aceasta răbdarea, trebuie să fie calităţi proprii ale antrenorului. Calităţile morale individuale, concepţia comunistă, perfecta cunoaştere a profesiunii, legătura cu experienţa pedagogică şi sportivă dau antrenorului autoritatea necesară care-i asigură succesul în muncă.

Antrenorul trebuie să acorde o deosebită atenţie problemelor de organizare a colectivului sportiv. Rezolvarea acestei importante probleme este baza educaţiei sportivilor în spirit comunist pentru atingerea celei mai înalte măiestrii sportive.

Antrenamentele în colectiv decurg mai intens şi dau rezultate mai bune. Sportivii învaţă să analizeze nu numai părţile slabe sau tari ale activităţii

lor, ei se obișnuiesc să discute și tehnica coechipierilor, să pună în aplicare metoda și experiența lor, capătă curaj și încredere în forțele lor și își educă voința de a obține o înaltă măiestrie. Succesul unei echipe în competiții este asigurat și de strînsa prietenie ce există între coechipieri. Ei se ajută, se sprijină, își insuflă curaj și își ridică reciproc moralul.

Trebuie să urmăm permanent exemplele sportivilor sovietici care își iubesc colectivul, care își iubesc patria. Aceste simțăminte se afirmă în special cu prilejul întîlnirilor sportive internaționale, cînd sportivii sovietici conștienți de marea răspundere pe care o au față de popoarele Uniunii Sovietice, nu precupețesc nici un efort pentru obținerea de rezultate înalte.

Antrenorul trebuie să cunoască perfect starea fizică, caracterul, calitățile moral politice, înclinațiile și dorințele sportivului, să-i cunoască nivelul cultural, condițiile de muncă, de viață și de învățămînt. O astfel de cunoaștere constituie o bază solidă pe care antrenorul o poate folosi în desfășurarea procesului de antrenament, desăvîrșind educația sportivului astfel ca el să poată obține măiestria sportivă.

Activitatea antrenorului nu trebuie să se desfășoare numai în cadrul lecțiilor ci și la întîlniri și cu prilejul discuțiilor din ședințele speciale de ridicare a nivelului politic-ideologic.

Antrenorul nu trebuie să uite nici un moment că în orice contact cu sportivul, el exercită asupra acestuia o mare influență. În procesul de antrenament, la cursuri și discuții antrenorul trebuie să arate lămurit baza ideologică a sistemului nostru de educație fizică, marea lui însemnătate, grija zilnică a partidului și guvernului pentru dezvoltarea sportului în țara noastră.

De asemenea este necesar să se vorbească despre patriotismul înflăcărat de care sînt cuprinși oamenii muncii din patria noastră care muncesc fără preget pentru un trai mai bun. De asemenea, el trebuie să recomande o literatură bine selecționată, vizionarea de spectacole, expoziții închinate poporului nostru, a victoriei lui, a faptelor eroice, a succeselor în muncă.

De asemenea pentru cultivarea patriotismului va da exemple de eroism dovedite de către popoarele Uniunii Sovietice și de sportivii ei.

De asemenea educația poate fi completată cu cunoașterea activității celor mai buni sportivi ai noștri, Angelica Rozeanu (campioană mondială), Iosif Sîrbu, (campion olimpic), a rezultatelor obținute de sportivii noștri la J.M.U., de la Budapesta din vara aceasta, a canoterilor noștri (fete) la campionatele europene de canotaj care au obținut locul II precum și a vestiților sportivi sovietici care putem spune cu tărie și adîncă admirație că au cucerit supremația mondială, toți exemple de înaltă valoare sportivă, patriotism, dorința fierbinte de a contribui prin activitatea lor la menținerea păcii între popoarele lumii.

Paralel cu aceste exemple antrenorii trebuie să vorbească sportivilor despre sportul burghez, caracterizat prin profesionism și corupție. Antrenorul trebuie să arate degradarea și descompunerea sportului burghez, influența lui dăunătoare asupra tineretului.

Antrenorul are nobila sarcină de a-și educa sportivii în spiritul colectivismului și al tovărășiei, în spiritul cinstei și al disciplinei.

Antrenorul care socoteşte că misiunea lui este numai aceea de a antrena sportivul şi de a-l învăţa tehnica sportului respectiv comite o mare greşeală. Lipsa de legătură între educaţia politică-ideologică, morală şi fizică scade succesul antrenamentului, îndepărtează premizele pentru dezvoltarea calităţilor de voinţă, distruge principiul de bază a sistemului nostru de educaţie — multilateralitatea.

Ridicarea nivelului de cultură generală, instruirea sportivilor şi activizarea lor pentru rezolvarea problemelor legate de tehnică şi antrenament în sportul respectiv trebuie să fie o sarcină continuă a antrenorului.

Antrenorii noştri trebuie să caute să urmeze exemplul antrenorilor sovietici care au reuşit să educe sportivii care au cucerit admiraţia întregii lumi.

Să analizăm puţin această problemă, aşa cum se reflectă ea în mod practic în activitatea zilnică a sportivilor şi antrenorilor.

In toate ramurile sportive, avem numeroase echipe sportive şi sportivi care prin atitudinea lor în activitatea sportivă dovedesc adîncul patriotism. Ei sînt disciplinaţi şi conştienţi de rolul lor în antrenamente, — au marc putere de luptă şi înflăcărare în timpul competiţiilor. La Jocurile Mondiale Universitare, de exemplu, echipele de fotbal, gimnastică, volei (fete), echipa de polo, de la scrimă trăgătorul Urai, Iolanda Balaş de la atletism şi alţii au apărat cu cinste culorile patriei noastre.

La aceasta a contribuit din plin organizaţiile obşteşti, organizaţiile U.T.M., care sub îndrumarea organizaţiilor de partid, au ajutat colectivele sportive, sportivii şi antrenorii, în obţinerea a cît mai bune rezultate.

Sînt numeroase cazurile cînd sportivii, ajutaţi de munca colectivului şi a antrenorului, au reuşit să-şi îmbunătăţească comportarea devenind mai disciplinaţi şi mai conştienţi de rolul lor. Datorită întăririi disciplinei în rîndurile sportivilor s-a lichidat în mare parte o serie de lipsuri. Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport a ridicat o serie de sancţiuni date sportivilor cu scopul de a da posibilitatea celor sancţionaţi, ca prin participarea la competiţii să-şi îndrepte greşelile.

Este cu totul nepermis de a se renunţa la mijloacele cinstite de luptă sportivă, înseamnă a încuraja tot ce este mai înapoiat, rămăşiţele mentalităţii burgheze în sport, înseamnă chiar a-ţi lipsi echipa proprie de perspectivele unei victorii cinstite. Educaţi în felul acesta, jucătorii nu vor depune eforturi pentru ridicarea măiestriei lor sportive, pentru ridicarea capacităţii lor de luptă, lăsîndu-se pe seama practicilor nepermise, caracteristice sportului burghez. Or această sarcină îi revine antrenorului.

Nivelul la care am ajuns în sport cere ridicarea cunoştinţelor politice ale tuturor sportivilor prin mărirea capacităţii de a înţelege rostul sportului nou: pregătirea de cetăţeni călîţi, tari, curajoşi, devotaţi patriei, pregătirea de sportivi care să ridice necontenit gloria sportivă a patriei noastre.

Este ştiut că de conştiinciozitatea cu care lucrează sportivul în antrenament, de convingerea cu care se antrenează, de capacitatea de a depune

efort susținut, de puterea lui de luptă pînă la capăt depinde victoria în luptă.

La aceasta o răspundere importantă are antrenorul pentru că el este și instructor și educator al echipei sale.

Și de la sarcina aceasta nu pot fi absenți sub nici un motiv nici arbitrii nici conducătorii, nimeni dintre cei ce se ocupă de dezvoltarea culturii fizice și a sportului.

Să cerem ajutorul organizațiilor politice, să folosim critica și autocritica ca mijloc de bază pentru semnalarea la timp a stagnării, a lîncezelii, a baterii pasului pe loc, să folosim cartea, filmul, învățătura perseverentă, cunoștințele despre patrie și realizările noastre, experiența sovietică în munca de pregătire, de instruire și educarea jucătorilor, a echipelor.

Să promovăm tot ce-i nou și progresist în sport, pentru a ridica neîncetat măiestria sportivă a sportivilor noștri, puterea lor de luptă.

Să folosim din plin experiența sportivilor sovietici călăuză sigură în obținerea de performanțe din ce în ce mai mari pentru a ridica tot mai sus gloria sportivă a patriei noastre.

Despre mecanismele fiziologice ale fenomenului „Punctului mort"

A. I. ROITBAK şi B. V. TAVARTKILADZE
Institutul gruzin de cercetări ştiinţifice
în domeniul culturii fizice

În procesul activităţii sportive apare deseori o stare specifică, care a primit denumirea de „punct mort". Punctul mort este caracteristic în special în alergări, canotaj, înot, ciclism. El poate apare în unele probe grele ale activităţii fizice şi în marşurile unităţilor militare. Starea punctului mort se manifestă prin scăderea ritmului de lucru, prin turburarea coordonării mişcărilor, prin mărirea frecvenţei respiraţiei, care nu mai este atît de profundă; frecvenţa contracţiilor cardiace şi tensiunea arterială ating cifre mari, capacitatea vitală a plămînilor scade cu 300—600 ml, coeficientul lucrului util scade. Subiectiv, starea punctului mort se manifestă prin senzaţii de oboseală pronunţată, printr-o jenă în torace, prin apariţia dorinţei de a înceta activitatea, la care se mai adaugă turburarea percepţiilor şi psihoastenia. Trebuie să arătăm că apariţia punctului mort nu este întotdeauna însoţită de tot complexul de simptome arătat mai sus; în unele cazuri se manifestă numai unele simptome, de pildă numai scăderea ritmului de lucru, fără jena respiratorie (Krestovnikov 1939). Starea punctului mort durează uneori numai 10—15 s. după care, prin continuarea lucrului (în urma unui mare efort de voinţă), apare de obicei o stare pronunţată de uşurare, care a căpătat denumirea de „a doua respiraţie". Odată cu apariţia celei de a doua respiraţii, senzaţiile subiective de greutate dispar, respiraţia devine mai adîncă şi mai rară, observîndu-se deseori o puternică transpiraţie. Trecerea de la starea punctului mort la a doua respiraţie se produce, de obicei, spontan.

Momentul apariţiei punctului mort şi intensitatea cu care se manifestă depinde de o serie de factori şi în primul rînd de gradul de antrenament. Cu cît sportivul este mai antrenat, cu atît starea punctului mort apare mai tîrziu şi evoluează mai uşor. Sportivii de înaltă clasă, care sînt în formă sportivă bună, nu resimt deseori, în mod subiectiv, această stare. De mare însemnătate este şi încălzirea; din practică se ştie că încălzirea amînă momentul apariţiei punctului mort, care se manifestă şi mai puţin acut. Dacă celelalte condiţii sînt egale, momentul aparţiei punctului mort este direct proporţional cu intensitatea efortului depus. Dacă intensitatea muncii efectuate este redusă, fenomenul punctului mort nu se observă. Punctul mort nu se observă în cazul unei activităţi de scurtă durată, indiferent de intensitate, dacă ea nu depăşeşte 40 secunde.

Mulţi autori remarcă că în cazul exerciţiilor prelungite, fenomenul punctului mort poate apare de cîteva ori (Krestovnikov, 1939; Platunov 1938; Semenov 1951).

In literatura de specialitate există indicaţii potrivit cărora, în vederea amînării apariţiei punctului mort şi a atenuării lui, sportivii fac la start cîteva respiraţii libere, profunde (Fomicev 1935; Hippenreiter 1935; Krestovnikov, 1938, 1951).

Numeroase cercetări ale fenomenului punctului mort şi ale celei de a doua respiraţii au vizat, în primul rînd, modificările vegetative, care se produc în cazul acestor stări. De pildă au fost studiate destul de amănunţit: schimbul gazos, tensiunea ar-

terială, modificarea compoziției sîngelui, transpirația etc. In schimb nu s-au făcut încercări de studiere a rolului sistemului nervos în dezvoltarea stării punctului mort.

Majoritatea autorilor explică apariția fenomenului punctului mort prin modificări chimice (modificarea PH-ului, creșterea tensiunii CO_2) și prin salturile de temperatură a sîngelui. Abia în ultimul timp, Krestovnikov (1950), pornind de la principiile fundamentale ale învățăturii lui I. P. Pavlov cu privire la rolul conducător al scoarței cerebrale în reglarea tuturor funcțiunilor organismului, a emis părerea potrivit căreia fenomenul punctului mort este consecința turburării relațiilor de coordonare din sectoarele superioare ale sistemului nervos central.

Activitatea musculară intensă, premergătoare momentului apariției punctului mort, determină creșterea frecvenței impulsurilor nervoase, din proprioceptori și interoceptori. Respirația se accelerează mult, în urma marelui aflux de impulsuri nervoase provenite din proprioceptorii musculaturii respiratorii; acest lucru provoacă o turburare în stereotipul dinamic format în procesul ședințelor de antrenament, stereotip în care intre mușchii care execută activitatea și mușchii respiratori s-a realizat o anumită legătură funcțională reciprocă. Turburarea apărută în stereotipul dinamic duce la predominanța proceselor de inhibiție, iar intensitatea înaintării se micșorează; viteza scade.

Scopul cercetărilor noastre a fost studiul mecanismelor fiziologice ale fenomenelor punctului mort. Rezolvarea acestei probleme are mare interes teoretic și practic. In comunicarea de față sînt înfățișate rezultatele experiențelor efectuate în condiții de laborator (comunicările precedente au fost făcute în anii 1952—1953).

Metodica

Subiecții (studenți ai institutului și ai școlii tehnice de cultură fizică, precum și persoane care nu practică sportul) au învîrtit pedalele veloergometrului, care a pus în mișcare un dinam. Energia produsă de dinam a fost absorbită de cîteva lămpi incandescente, al căror număr a fost reglat în conformitate cu intensitatea cerută a efortului. In majoritatea experiențelor, intensitatea lucrului a corespuns mersului pe o bicicletă, pe o pantă în ușoară urcare.

Pentru înregistrarea mișcărilor respiratorii, pe pieptul subiectului a fost îmbrăcată o manșetă umplută cu aer și legată de capsula lui Maray.

Inregistrarea chimografică. Simultan cu respirația, pe chimograf au fost înregistrate turația pedalelor și durata. Experiențele de control cu reținerea respirației în timpul lucrului au arătat că pneumograma nu s-a modificat într-o măsură considerabilă față de mișcările corpului și contracțiile mușchilor toracici, care nu participă la actul respirator.

Subiecților li s-a dat comanda „fiți gata" și apoi, după cîteva secunde, comanda „start". După această comandă ei au început lucrul (în unele experiențe, comanda „start" s-a dat fără comanda prealabilă „fiți gata").

In cazurile în care subiecții au simțit în mod subiectiv apariția punctului mort sau a celui de a doua respirații, ei au semnalat acest lucru.

Inregistrarea oscilografică. Pînă în prezent nu s-au cercetat fenomenele electrice din scoarța emisferelor cerebrale și a biocurenților cordului în timpul unei activități musculare intense și de lungă durată. Toate cercetările electroencefalografice și electrocardiografice pe care le cunoaștem s-au efectuat sau după încetarea lucrului (Vorobiov și Dzidzivșili 1945; Filippova 1949; Vorobiova, 1950) sau în timpul exercițiilor de intensitate relativ mică (Peimer, 1952). In nici una din aceste cercetări nu a fost studiat fenomenul punctului mort. De aceea a trebuit să elaborăm o metodică specială care să permită să efectuăm, în timpul activității musculare de orice intensitate, înregistrarea oscilografică simultană a rotării pedalelor veloergometrului, a potențialelor bioelectrice ale scoarței cerebrale, ale biocurenților cardiaci și ale mișcărilor respiratorii ale cutiei toracice. Potențialele bioelectrice ale scoarței cerebrale au fost înregistrate din diferite sectoare ale capului. Prin folo-

sirea unor filtre speciale, am reuşit să evităm înregistrarea impulsurilor musculare pe oscilogramă. Subiecţii au lucrat cu ochii deschişi sau închişi (după cum se ştie, ritmul alfa — cel mai caracteristic pentru electroencefalogramă — apare după închiderea ochilor sau în condiţii de întuneric deplin, adică după îndepărtarea excitaţiilor vizuale). Subiecţii şi aparatajul se aflau într-o cameră cu ecran.

Cercetările au fost efectuate la baza Institutului de fiziologie al Academiei de Ştiinţe a R.S.S. Gruzia.

Rezultatele experienţelor

Modificările respiraţiei în timpul activităţii musculare, în speţă în timpul punctului mort.

1. Comanda „Fiţi gata" provoacă deseori modificări de scurtă durată ale respiraţiei, manifestate de obicei prin mărirea amplitudinii mişcărilor respiratorii. După cum se ştie, la baza acestui fenomen se găsesc mecanismele reflexe-condiţionate (Olnianskaia, 1932); Lehtman, 1942; Krestovnikov, 1951).

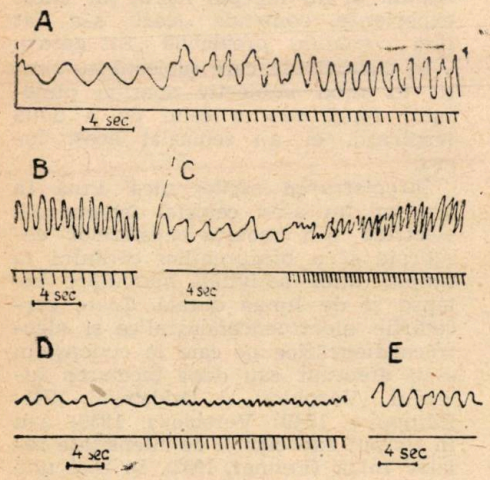


Fig. 1. — *A (subiectul M. A.) — începutul lucrului; încă din prima perioadă a lucrului amplitudinea şi frecvenţa mişcărilor respiratorii se măreşte considerabil; B — continuarea înregistrării lui A: ritmul respiraţiei urmează cu precizie ritmul lucrului; C (subiectul H. K. inhibiţia de scurtă durată a respiraţiei la începutul lucrului; D (subiectul K. P.) — inhibiţia puternică şi prelungită a respiraţiei la începutul lucrului; E — continuarea înregistrării lui D E; intensificarea respiraţiei la încetarea lucrului.*

In această înregistrare şi în figurile 2 a şi 2 b, curba de sus reprezintă mişcările respiratorii ale cutiei toracice, iar cea de jos — rotarea pedalelor veloergometrului.

2. Odată cu începerea lucrului apar modificările de respiraţie, fără o perioadă ascunsă netă. In majoritatea cazurilor, respiraţia se intensifică, creşte amplitudinea şi frecvenţa mişcărilor respiratorii (fig. 1 A). Cu toate acestea, în unele cazuri, la începutul lucrului, se poate produce o inhibiţie a respiraţiei (fig. 1 D). (Acest ultim fapt nu a fost supus unei analize speciale).

3. In cursul lucrului se observă următoarele fenomene: ritmul lucrului scade treptat, frecvenţa şi amplitudinea mişcărilor respiratorii cresc şi intervine, de obicei, o perioadă în care există o conformitate deplină între ritmul lucrului şi ritmul respiraţiei (fig. 1 B). Acest fenomen, care poate fi numit „impunerea ritmului" centrului respirator, se observă şi la persoanele cu totul neantrenate la ciclism. Respiraţia se accelerează în acest timp pînă la 40—50 pe minut, amplitudinea mişcărilor respiratorii creşte brusc. La cîtva timp după aceasta, se observă apariţia stării punctului mort care poate fi înlocuită — prin continuarea lucrului — cu starea celei de a doua respiraţii.

4. In cazul executării repetate a lucrului de scurtă durată, cu intervale de 2—3 minute, se observă că de fiecare dată accelerarea amplitudinii mişcărilor respiratorii pînă la valoarea optimă se produce într-un termen mai scurt. Desigur că acest fapt este în legătură cu fenomenul „angrenării în lucru".

5. Dacă în timpul activităţii musculare, ritmul lucrului se accelerează pe neaşteptate, simultan se produce şi accelerarea mişcărilor respiratorii. Incetarea activităţii atrage, de obicei, după sine modificarea imediată a respiraţiei. Dacă activitatea se întrerupe pînă la apariţia punctului mort sau în starea celei de a doua respiraţii,

amplitudinea şi frecvenţa mişcărilor respiratorii se micşorează (cu toate acestea, reducerea frecvenţei şi amplitudinii respiraţiei nu atinge valoarea iniţială în stare de repaus) care se ating la un interval de timp, relativ lung, după terminarea lucrului. In cazul încetării lucrului în stadiul punctului mort, mişcările respiratorii devin mai rare iar amplitudinea lor se măreşte (fig. 2 b).

6. Dacă într-un stadiu oarecare al activităţii, ea se întrerupe pentru scurt timp (10—60 s) şi reîncepe apoi, se constată un fenomen caracteristic. Dacă activitatea se întrerupe în stadiul punctului mort, reluarea lucrului duce pentru moment la inhibiţia respiraţiei (fig. 2 a şi 2 b). Dacă lucrul se întrerupe înainte de apariţia punctului mort sau după apariţia celei de a doua respiraţii, reluarea lucrului duce la intensificarea de moment a respiraţiei (fig. 2 a).

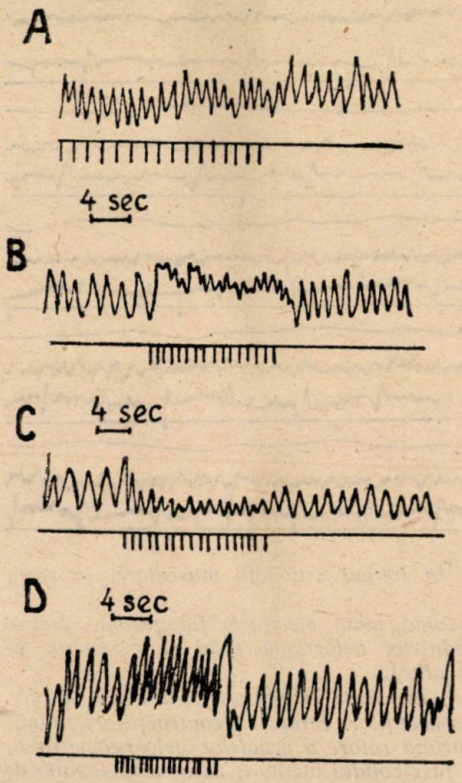


Fig.2 a. — *A (subiectul M. A.) — starea punctului mort; la întreruperea activităţii respiraţia se intensifică brusc; B — continuarea înregistrării lui A; sub influenţa reluării activităţii întrerupte în punctul mort intervine o puternică inhibiţie a respiraţiei; C (subiectul A.M.) — starea punctului mort; activitatea determină inhibiţia respiraţiei; D — acelaşi subiect în starea celei de a doua respiraţii; activitatea determină intensificarea respiraţiei.*

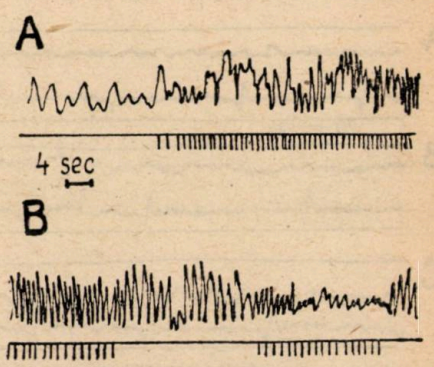


Fig. 2 b. — *A (subiectul B. T. — începutul activităţii şi dezvoltarea stării punctului mort, — momentul apariţiei este indicat prin săgeată; B — continuarea înregistrării lui A; intensificarea respiraţiei după întreruperea activităţii în starea punctului mort; reluarea activităţii după un mic interval de timp provoacă din nou o inhibiţie bruscă a respiraţiei.*

Datele obţinute dovedesc că principalul rol în reglarea respiraţiei în timpul activităţii musculare a omului revine mecanismelor pur nervoase. Modificările respiraţiei în timpul activităţii musculare sînt condiţionate de influenţe nervoase şi nu de modificările compoziţiei sîngelui. Această concluzie rezultă din următoarele fapte : începerea şi încetarea lucrului atrage imediat, fără o perioadă ascunsă, modificarea respiraţiei; în anumite stadii de lucru, ritmul respiraţiei urmează precis ritmul lucrului; modificarea ritmului lucrului provoacă, imediat, modificarea ritmului respiraţiei. In aceste modificări ale res-

piraţiei, rolul conducător aparţine, fără îndoială, scoarţei cerebrale, organului care"... conduce toate fenomenele ce se produc în corp" (Pavlov). O serie de alţi autori (Marşak, 1950) au concepţii analoage în privinţa mecanismelor de reglare a respiraţiei în timpul activităţii musculare.

Descoperind modificările caracteristice ale respiraţiei în timpul punctului mort (vezi punctele 5 şi 6) noi am obţinut un indice obiectiv al apariţiei stării punctului mort.

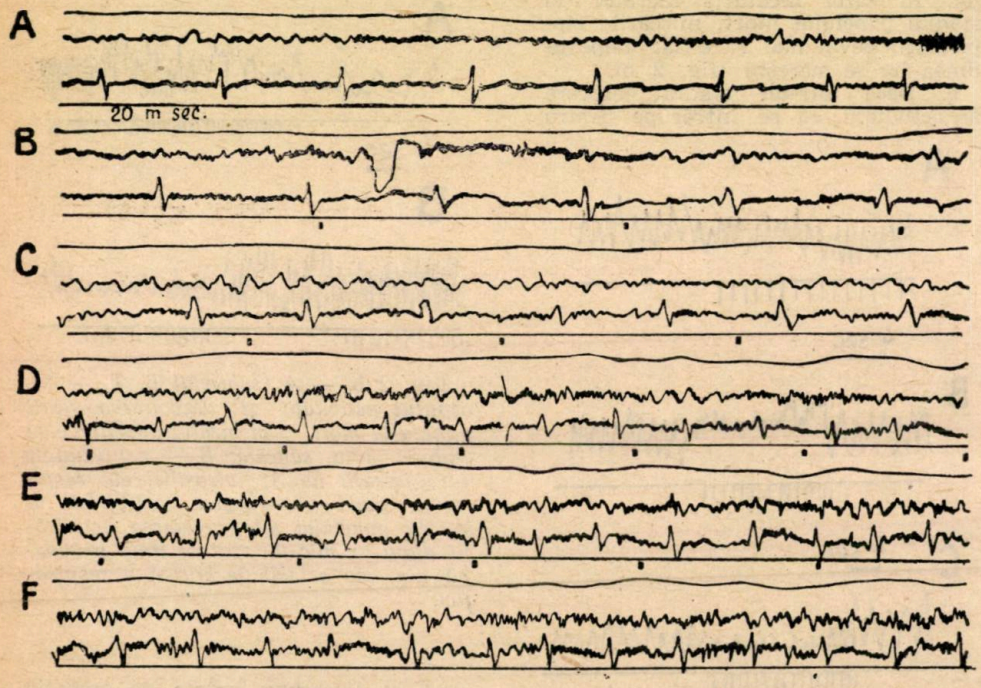


Fig. 3. — *Modificările activităţii cardiace în timpul activităţii musculare, în speţă în timpul punctului mort (subiectul D.I.).*

De sus în jos pe toate oscilogramele: pneumogramă, electroencefalogramă, electrocardiogramă, durata cîte 20 sigma, rotarea pedalelor veloergometrului (întreruperile liniei timpului sînt marcate prin liniuţe verticale albe).

A. subiectul şade liniştit pe veloergometru; mişcările respiratorii sînt slabe şi rare, ritmul-alfa este slab manifestat; frecvenţa biocurenţilor cardiaci (contracţiilor) inimii — 80 pe minut; B — începutul activităţii; la prima rotare a pedalelor veloergometrului, pe encefalogramă se observă o deplasare a fascicolului luminos care este legată de zguduirea electrozilor; ritmul-alfa nu este manifestat; frecvenţa biocurenţilor cordului se măreşte chiar de la începutul activităţii; C — la 50 de secunde după începerea activităţii: respiraţia s-a accelerat; pe encefalogramă a apărut un ritm-alfa clar vizibil; frecvenţa contracţiilor cardiace atinge 150 pe minut; D — la 110 secunde după începerea activităţii; frecvenţa contracţiilor cardiace ajunge pînă la 175 pe minut; se impune atenţiei variabilitatea amplitudinii contracţiilor cardiace; E — starea punctului mort; respiraţia s-a accelerat puternic; ritmul-alfa este slab manifestat; frecvenţa contracţiilor cardiace atinge 190 pe minut, amplitudinea biocurenţilor cordului şi intervalele dintre ele sînt foarte variabile; F — starea celei de a doua respiraţii; respiraţia devine ceva mai rară; se observă un ritm-alfa bine vizibil; frecvenţa contracţiilor cardiace este aproximativ aceeaşi ca şi la punctul mort; din cauza vitezei neuniforme a filmării intervalele dintre punctele liniei de timp nu sînt întotdeauna aceleaşi.

Modificările activității cardiace în timpul activității musculare, în speță în timpul punctului mort

Inceputul lucrului provoacă accelerarea biocurenților cordului (adică a contracțiilor); în cazul continuării lucrului se produce o accelerare treptat progresivă a contracțiilor cardiace, care atinge maximul (180—200 pe minut) în timpul punctului mort. In momentul apariției celei de a doua respirații, frecvența contracțiilor cardiace sau rămîne la nivelul pe care l-a avut în timpul punctului mort sau se micșorează puțin. De pildă, într-o experiență, înainte de lucru, intervalele dintre curenții cordului au fost de 740 sigma, ceea ce corespunde unei frecvențe a contractărilor cardiace de aproape 80 pe minut; după comanda „fiți gata" intervalul s-a redus pînă la 640 sigma; după 2—3 învîrtituri ale pedalelor veloergometrului — pînă la 600 sigma (ceea ce corespunde unui număr de 100 contracții ale inimii pe minut); după 50 de secunde de lucru frecvența contracțiilor cardiace a atins 150 pe minut; după 110 secunde —175 pe minut, iar în timpul punctului mort — care a apărut curînd — 190 pe minut. Intervalele de timp între diferite contracții cardiace sînt foarte variabile în toiul lucrului și în timpul punctului mort (fig. 3).

Indată după încetarea lucrului într-unul din stadiile ei nu se produce modificarea frecvenței contracțiilor cardiace (fig. 4); abia după cîteva secunde, contracțiile cardiace devin mai rare și apoi, în cursul unei perioade îndelungate, se produce reducerea treptată a frecvenței contracțiilor cardiace. Frecvența respirației se modifică imediat după încetarea lucrului. Astfel caracterul reglării activității cardiace în timpul activității musculare se deosebește esențial de caracterul reglării respirației. Această importantă problemă necesită o continuă studiere.

Modificarea ritmului - alfa al scoarței cerebrale în timpul activității musculare, în speță, în timpul punctului mort

După cum se știe, creierul și în special scoarța cerebrală generează potențiale bioelectrice, care pot fi surprinse și înregistrate la om fără lezarea craniului, prin aplicarea electrozilor pe pielea capului. Cea mai caracteristică manifestare a activității electrice a scoarței cerebrale a omului este așa zisul ritm - alfa, care apare atunci cînd ochii sînt închiși sau în întuneric (adică în cazul îndepărtării excitațiilor vizuale). Ritmul -alfa, sînt oscilațiile biopotențialului, cu o frecvență de 10—12 pe secundă. Undele - alfa apar, de obicei, în serii; în fiecare serie amplitudinea lor crește treptat și apoi scade tot atît de treptat. Se știe că sub influența excitațiilor externe, ritmul -afla slăbește sau dispare cu totul. De aceea, la înregistrarea ritmului - alfa, subiectul este introdus într-o cameră întunecoasă, unde șade sau stă culcat confortabil,

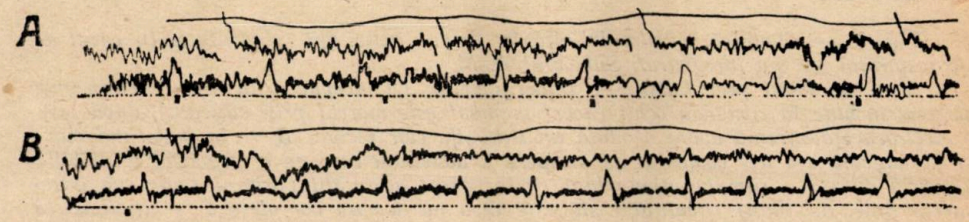


Fig. 4. — *Biocurenții cordului în starea punctului mort și imediat după întreruperea activității în această stare. Subiectul B. T. (ochii închiși). — A. starea punctului mort; electroencefalograma este denaturată din deplasările fascicolului la fiecare rotare a pedalelor veloergometrului, condiționată de contactul slab al electrozilor; respirația este superficială și accelerată; frecvența contracțiilor cardiace aproape 170 pe minut; B — întreruperea activității în starea punctului mort — respirația devine deodată mai rară și mai profundă; ritmul-alfa lipsește. frecvența contracțiilor cardiace se schimbă vizibil.*

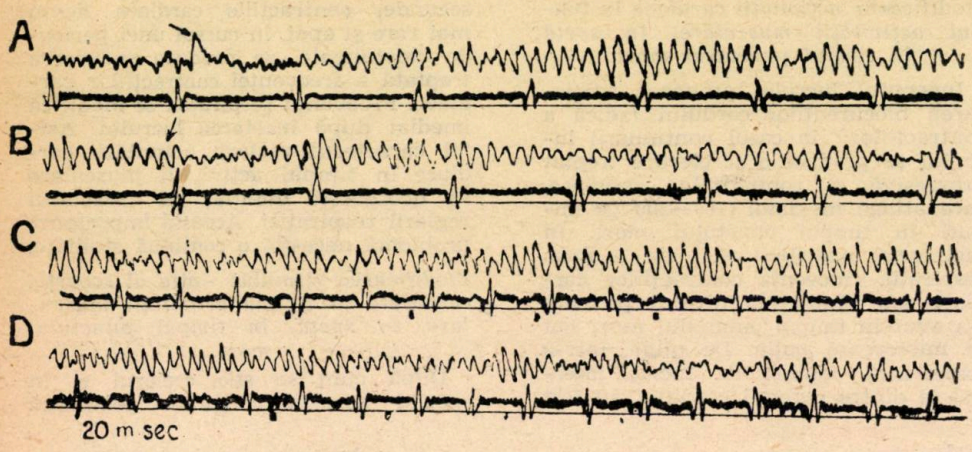


Fig. 5. — *Modificările ritmului-alfa în timpul activităţii musculare. In cazul de faţă respiraţia nu s-a înregistrat. Subiectul A. M.*

A — subiectul şade liniştit pe veloergometru. La început ochii sînt deschişi apoi subiectul închide la comandă ochii (acest moment este marcat prin săgeată), după care pe electroencefalogramă apare deodată un ritm-alfa clar vizibil; B — în momentul marcat de săgeată s-a dat comanda de începere a activităţii ceea ce a provocat o inhibiţie de scurtă durată a ritmului-alfa; odată cu începerea activităţii (primul semn sub întreruperea liniei de timp) ritmul-alfa slăbeşte însă nu dispare complet; C — continuarea activităţii la un minut după începerea ei ; se observă un ritm-alfa clar vizibil ; D — întreruperea activităţii la 2,5 minute după începerea ei; ritmul-alfa slăbeşte întrucîtva.

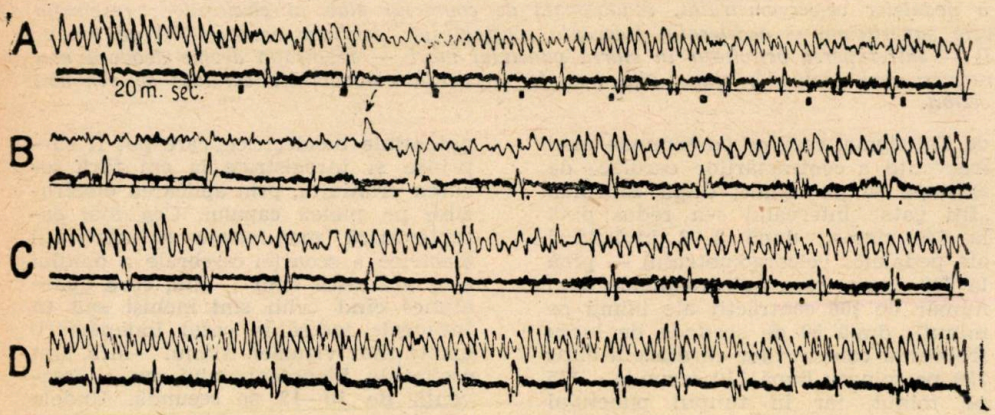


Fig. 6. — *Modificările ritmului-alfa în timpul activităţii musculare. Continuarea experienţelor prezentate în fig. 5.*

A — subiectul învîrteşte de 7 ori — cu ochii închişi — pedalele veloergometrului; această activitate de scurtă durată a provocat slăbirea ritmului-alfa; subiectul lucrează cu ochii deschişi; în momentul indicat de săgeată el închide ochii, ceea ce provoacă apariţia unui ritm-alfa clar vizibil; C — începerea activităţii cu ochii închişi; — D continuarea înregistrării precedente; în timpul lucrului apare un ritm-alfa continuu de mare amplitudine.

relaxîndu-şi musculatura, dacă e posibil neconcentrîndu-şi atenţia. Pe de altă parte, se ştie că în cazul unor stări fiziologice şi patologice (somnul adînc schizofrenie), cînd scoarţa cerebrală se găseşte în starea unei inhibiţii difuze, ritmul -alfa lipseşte.

In timpul activităţii intense şi de durată, începută cu ochii închişi, ritmul-alfa este supus următoarelor modificări. Comanda de începere a lucrului şi începutul lucrului provoacă dispariţia sau micşorarea considerabilă a ritmului -alfa. In cursul lucrului, ritmul -alfa se intensifică treptat şi undele -alfa pot atinge o amplitudine mai mare decît înainte de activitate (fig. 5 şi 6). Apoi se produce o mic-

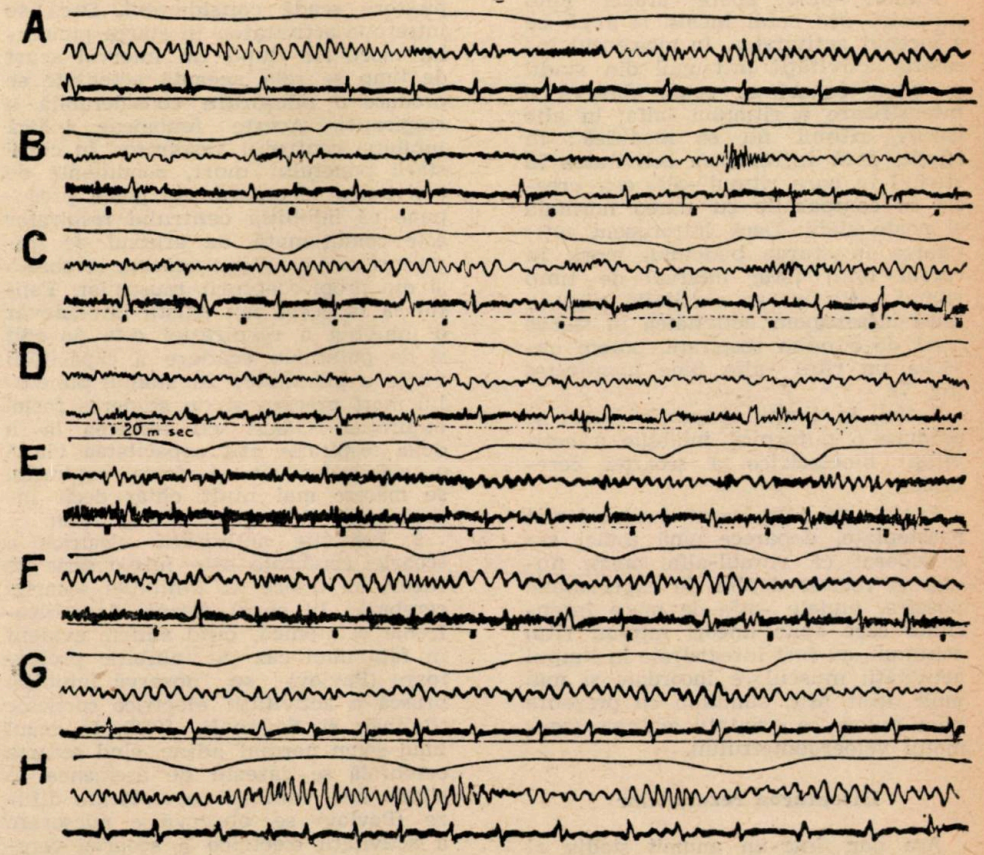


Fig. 7. — *Modificările ritmului-alfa în timpul activităţii musculare, în special în timpul punctului mort.*

Se înregistrează pneumograma, electroencefalograma şi electrocardiograma. Subiectul M.A.A. — înainte de activitate ochii închişi; ritmul-alfa bine pronunţat; B. — primele secunde de lucru; ritmul-alfa dispare; C — după 10 secunde de lucru apare din nou un ritm-alfa bine pronunţat; D — starea punctului mort; se observă inhibiţia ritmului-alfa; D — starea punctului mort la cîteva secunde după înregistrarea D; ritmul alfa lipseşte; abia la sfîrşitul înregistrării apare o serie scurtă de unde-alfa; F — starea „celei de a doua respiraţii" apare un ritm-alfa clar vizibil; G — după întreruperea activităţii H — la 25 secunde după întreruperea activităţii: undele-alfa ating o amplitudine mai mare decît la începutul activităţii.

şorare progresivă a amplitudinii undelor -alfa, şi în timpul stării punctului mort se observă o micşorare categorică a ritmului -alfa. In acest timp nu se observă fenomene bioelectrice speciale (de pildă undele delta). Apariţia celei de a doua respiraţii este însoţită de intensificarea ritmului alfa (fig. 3 şi 7).

Ritmul -alfa apare atunci cînd subiectul are ochii închişi şi după ce a început activitatea. In momentul încetării activităţii într-unul din stadii în unele cazuri se poate observa o intensificare a ritmului -alfa; în alte cazuri, ritmul nu se modifică ; în sfîrşit, dacă întrerupem activitatea în stadiul în care ritmul -alfa este crescut în comparaţie cu starea normală el poate slăbi. Dacă întrerupem activitatea în starea punctului mort, în cursul unui lung interval de timp ritmul -alfa nu se manifestă (fig. 4). Dacă întrerupem activitatea în starea celei de a doua respiraţii, putem observa un ritm -alfa bine manifestat (fig. 7).

Astfel, în timpul punctului mort se produce o puternică inhibiţie a activităţii bioelectrice a scoarţei cerebrale.

Faptele pe care le-am constatat sînt neaşteptate, deoarece pînă astăzi s-a considerat că ritmul-alfa, apare numai în repaus deplin. In experienţele noastre, undele -alfa de mare intensitate care apar uneori într-un ritm continuu, au fost înregistrate în timpul activităţii musculare încordate şi mai mult decît atît, simultan cu prezenţa unor puternice excitaţii auditive (zgomotul veloergometrului).

Discutarea rezultatelor

Aşa dar, într-un anumit stadiu al lucrului, însuşi lucrul condiţionează inhibiţia „mişcărilor spontane" (adică a mişcărilor efectuate de scoarţa cerebrală) inhibiţia respiraţiei şi inhibiţia activităţii electrice a scoarţei cerebrale. Să analizăm în ordine aceste concluzii concrete.

1. In timpul stării punctului mort, mişcările devin mai lente şi mai greu de efectuat, iar coordonarea lor se turbură într-o anumită măsură. Acest fenomen dispare în 10—30 secunde dacă lucrul continuă (de obicei spontan). Fără îndoială că în acest caz se produce o dezvoltare a inhibiţiei în celulele nervoase ale analizorului motric.

2. In timpul stării punctului mort, reglarea hotărîtoare a respiraţiei este cea nervoasă şi nu cea humorală. După cum am arătat, în timpul punctului mort amplitudinea mişcărilor respiratorii scade considerabil. Dacă se întrerupe activitatea în starea punctului mort, iar după un interval scurt de timp se reia această activitate se produce o micşorare considerabilă a respiraţiei. Aceste fenomene indică inhibiţia centrului respirator, în cazul stării punctului mort, condiţionat de activitatea efectuată. Se poate presupune că inhibiţia centrului respirator este condiţionată de afluxul de impulsuri nervoase din scoarţa cerebrală şi din proprioceptorii muşchilor. Faptul că în acest caz există într-adevăr o inhibiţie a respiraţiei este dovedit şi de puternica scădere a capacităţii vitale a plămînilor în stadiul punctului mort precum şi de scăderea forţei expiraţiei. Odată cu trecerea la a doua respiraţie atît capacitatea vitală a plămînilor cît şi forţa expiraţiei se măresc mai mult chiar decît indicii stării de repaus (Evig. 1926).

3. Inhibiţia activităţii electrice a scoarţei cerebrale este într-o serie de cazuri un indice al inhibiţiei scoarţei cerebrale. In cazul formei de schizofrenie catatonică, cînd sîntem evident în faţa unui caz de inhibiţie protectoare (Pavlov) se observă inhibiţia bruscă a activităţii electrice corticale (Raitbak şi Savaneli, 1952). In cazul unui somn normal adînc, cînd scoarţa cerebrală se găseşte de asemenea în starea unei inhibiţii protectoare difuze (Pavlov) se observă o micşorare a activităţii electrice a scoarţei cerebrale (Bakuradze şi Narikaşvili, 1945) [1]).

Astfel se poate considera că rezultatele cercetărilor noastre electroencefalografice arată că în timpul punctului mort, scoarţa cerebrală se găseşte în starea unei inhibiţii difuze. Aşa se explică şi alte cîteva simptome ale

1) Ritmul -alfa constant în timpul activităţii musculare şi modificările lui în cursul activităţii, pot fi considerate drept un indice al inhibiţiei, care cuprinde scoarţa marilor emisfere în cazul exercitării intense a analizorului motric (vezi consideraţiile din lucrarea lui Roitbak şi Savaneli, 1951).

punctului mort : turburarea percepţiilor vizuale şi auditive, turburări în echilibru şi starea de psihoastenie.

Datele obţinute de noi nu dau un răspuns direct la întrebarea ce anume condiţionează apariţia inhibiţiei în scoarţa cerebrală în timpul stării punctului mort ; cu toate acestea, pe baza datelor actuale, cunoscute, se pot face anumite consideraţii. O serie de autori (Bîkov şi colaboratorii lui, 1926 ; Alexandrov, 1929 ; Rikkl, 1930 ; Markova, 1933) au stabilit, prin metoda reflexelor condiţionate, că activitatea fizică intensă măreşte la început excitabilitatea, iar apoi condiţionează inhibiţia scoarţei cerebrale, al cărei punct de plecare este analizatorul motric.

Potrivit concepţiei lui I. P. Pavlov, în timp ce omul execută mişcări spontane, în celulele analizorului motric vin numeroase impulsuri din celulele diferiţilor analizori. In afară de aceasta, din muşchii contractaţi pornesc impulsurile proprioceptive spre celulele analizorului motric, a căror excitaţie a condiţionat contracţia acestor muşchi (Pavlov, 1951). Afluxul neîntrerupt de impulsuri nervoase care merg spre analizorul motric ridică la început excitabilitatea celulelor corticale, însă apoi duce la dezvoltarea inhibiţiei protectoare în aceste celule, a cărei manifestare — trebuie să presupunem — este starea punctului mort.

Din acest punct de vedere, a doua respiraţie poate fi privită ca o urmare a slăbirii stării de inhibiţie. Cu toate acestea, mecanismul de apariţie a celei de a doua respiraţii nu este deocamdată prea clar. Trebuie să arătăm că pentru apariţia celei de a doua respiraţii, o mare importanţă au — după cît se pare — impulsurile cauzate de executarea activităţii. Acest lucru se vede din următoarele fapte : dacă întrerupem activitatea în timpul punctului mort, starea de jenă şi de greutate se menţine mult timp, în vreme ce, în cazul neîntreruperii activităţii, această stare de jenă şi greutate dispare rapid. Am vorbit mai sus că în cazul întreruperii activităţii în starea timpului mort, constatăm lipsa ritmului -alfa vreme îndelungată. Reluarea activităţii (după un scurt interval de timp), întreruptă în punctul mort, duce la apariţia tuturor simptomelor lui, manifestate şi mai puternic de astă dată. Astfel, întreruperea activităţii în stadiul punctului mort are un efect şi mai negativ decît continuarea activităţii.

Se pune întrebarea : care este rolul factorilor humorali în dezvoltarea fenomenelor punctului mort şi a celei de a doua respiraţii ? Pe baza tuturor celor expuse mai sus, considerăm că factorii primordiali, care condiţionează apariţia punctului mort, sînt influenţele nervoase şi nu modificările intervenite în compoziţia chimică a sîngelui. După cît se pare, factorii humorali au o anumită însemnătate numai prin faptul că exercitînd o acţiune asupra celulelor scoarţei cerebrale (direct sau prin hemoreceptori), modifică starea lor funcţională (excitabilitate, etc.).

Unele fapte, descoperite în ultimul timp, pledează de asemenea împotriva importanţei primordiale a factorilor humorali în dezvoltarea fenomenelor punctului mort. Studierea cantităţii de oxigen în sîngele arterial, prin metoda oxihemometriei, a arătat că în stadiul punctului mort nu se observă modificări vizibile, care să poată avea o însemnătate fiziologică (Graciova, 1952). După cum au arătat cercetările lui Tavastsern (1952), modificarea PH-ului în direcţia acidozei, observată în timpul punctului mort şi în a doua respiraţie a devenit mai intensă chiar. Pe această bază, Tavastsern a tras concluzia, absolut justă, potrivit căreia turburările echilibrului acid-bază în organism nu pot fi factori primordiali în apariţia punctului mort. In sfîrşit, se ştie că datoria de oxigen poate creşte şi după depăşirea punctului mort, şi această creştere poate fi destul de considerabilă.

Aşa dar, presupunem că punctul mort este consecinţa inhibiţiei protectoare, dezvoltată în scoarţa cerebrală în urma influenţelor nervoase directe, condiţionate de depunerea unui efort muscular intens.

Despre principiile învățării în practica educației fizice

ION ȘICLOVAN
Șeful catedrei de teorie și metodică de la I. C. F.

În orice domeniu de practicare a educației fizice procesul de învățare nu se poate limita numai la simpla memorare a cunoștințelor și deprinderilor specifice unei anumite ramuri de sport, ci el trebuie orientat spre a fi în deplină concordanță cu sarcinile social-politice care stau în fața statului nostru.

Nu putem rămîne indiferenți în fața situațiilor create de unii antrenori care, din diferite motive, nu reușesc să dea o asemenea orientare procesului de învățare tocmai din cauză că noi privim procesul de educație fizică ca o parte a educației comuniste și ca atare, contribuția la formarea omului de tip nou constituie o sarcină de frunte a tuturor celor care activează în domeniul educației fizice.

Trebuie precizat de la început că învățarea în procesul de educație fizică trebuie să contribuie la dezvoltarea multilaterală a sportivilor; firul conducător în procesul de învățare, trebuie să-l constituie educarea moralei comuniste.

Principiile învățării în domeniul educației fizice, nu constituie principii valabile numai în această ramură de activitate căci la baza acestui proces pedagogic, stau însăși principiile învățării, stabilite și experimentate cu succes de pedagogia socialistă. In acest fel, în practica educației fizice, prin aplicarea creatoare a cuceririlor pedagogiei socialiste, privind munca de învățare, s-au stabilit următoarele principii :

a) principiul învățării educative ;
b) principiul participării conștiente ;
c) principiul participării active ;
d) principiul demonstrației (exemplificării) ;
e) principiul sistematizării ;
f) principiul accesibilității ;
g) principiul însușirii temeinice.

Aplicarea acestor principii este valabilă indiferent de categoria de clasificare a sportivilor și constituie „busola" orientării corecte a întregii munci de învățare. Deși ele fixează cadrul general al organizării muncii de învățare, constituie și puternice ajutoare ale antrenorului, deoarece îi dau posibilitatea înțelegerii procesului de învățare, în toată complexitatea desfășurării lui.

Trecem acum la analiza fiecărui principiu în parte.

Principiul învățării educative

Conform acestui principiu întreaga activitate de învățare trebuie subordonată cerințelor educării sportivilor în spiritul moralei comuniste. Pentru aceasta, antrenorul are datoria ca organizînd pregătirea sportivilor să se gîndească și să găsească în același timp, mijloacele și formele cele mai corespunzătoare pentru formarea și dezvoltarea la un înalt nivel a trăsăturilor morale ale omului de tip nou. Obținerea unei pregătiri sportive superioare nu este indicată neapărat de gradul de dezvoltare, pe o treaptă mai mult sau mai puțin ridicată a performanțelor sportive, ci, în același timp și de înaltele calități morale, sădite și cultivate cu multă atenție de fiecare antrenor. Subordonarea întregii munci de educare a unor înalte calități morale, obținerii de rezultate sportive superioare ar fi greșită.

O asemenea interpretare trebuie combătută, deoarece ar duce pur și simplu la o substanțială schimbare de valori.

Antrenorii trebuie să aibă prezente în minte cuvintele spuse de M. I. Kalinin referitor la această problemă: „Noi nu pregătim numai sportivi propriu-ziși ci și cetățeni ai construcției sovietice". (Educația comunistă, Kalinin).

Statul nostru democrat popular are nevoie de cetățeni înzestrați cu înalte calități morale, capabili să facă față sarcinilor mereu crescînde ale construirii socialismului. Activitatea sportivă trebuie să constituie un important mijloc de contribuție a formării unor caractere ferme, călite în învingerea greutăților de orice natură.

Pentru aceasta, antrenorul trebuie să fie atent și să asigure procesului de educație fizică (al educației fizice specializate) o desfășurare în strînsă legătură cu celelalte laturi ale educației comuniste — educația intelectuală, morală, estetică — deoarece numai în acest fel se poate realiza într-adevăr contribuția la dezvoltarea multilaterală a cetățeanului conștient al statului nostru. Orientat pe acest făgaș, antrenorul sportiv trebuie să lupte în primul rînd, la formarea unor păreri și convingeri care să izvorească dintr-o concepție marxist-leninistă despre lume.

In aceste condiții, întreaga muncă de instruire trebuie să se subordoneze educației comuniste.

Antrenorul trebuie să organizeze desfășurarea activității în așa fel încît punctualitatea în îndeplinirea anumitor sarcini, relațiile care se stabilesc între membrii colectivului sportiv, lupta pentru îmbunătățirea propriilor performanțe, toate la un loc să creeze o atmosferă favorabilă dezvoltării fizionomiei morale a omului de tip nou. Acolo unde antrenorii nesocotesc acest lucru, munca de instruire sportivă, poate să aibă repercusiuni negative asupra educării sportivilor, procesul de educare nedesfășurîndu-se în concordanță cu sarcinile pedagogiei socialiste.

Urcarea pe treptele măiestriei sportive, poate duce foarte ușor la atitudini de îngîmfare, supraapreciere a propriilor forțe, subaprecierea forțelor adversarului etc. din acest motiv, pentru a asigura o justă orien-

tare a antrenamentului sportiv, învăţarea trebuie să se împletească armonios cu educaţia.

Valoarea sportului şi a sportivilor de tip nou nu este exprimată numai prin îmbunătăţirea performanţelor ci şi prin tăria morală şi ataşamentul profund al sportivilor faţă de cauza construirii socialismului pînă la capăt. Acest ataşament trebuie să fie firul conducător al învăţării, el trebuie să stea la baza ridicării continue a rezultatelor sportive

Principiul participării conştiente

Munca de învăţare, desfăşurată sub conducerea antrenorului, trebuie să ceară din partea sportivului o participare conştientă, creatoare, care să caracterizeze întreaga lui activitate.

Principiul participării conştiente implică în primul rînd înţelegerea scopului şi sarcinilor procesului de educaţie fizică.

Pentru aceasta antrenorul trebuie să caute ca sportivul să înţeleagă faptul că antrenamentul sportiv este un proces pedagogic, organizat şi orientat în primul rînd, în vederea pregătirii lui pentru munca de înaltă productivitate şi apărarea Patriei. El trebuie să cunoască sprijinul pe care partidul şi guvernul îl acordă sportului ca mijloc de afirmare largă a aptitudinilor şi talentelor poporului muncitor. De asemenea să înţeleagă că activitatea sportivă este orientată spre lărgirea căilor de cunoaştere nemijlocită dintre tineretul ţării noastre şi tineretul din celelalte ţări. Sportul a devenit un factor de seamă în lupta pentru înfrăţirea dintre popoare şi pentru pace în întreaga lume.

Cu toate acestea, în practica activităţii sportive sînt multe cazuri cînd tinerii sînt atraşi în practicarea diferitelor ramuri de sport din motive foarte diferite. Unii arată că doresc să ajungă sportivi ca Ciukarin, Zatopek, Moina; alţii, arată că vor să aibă un corp armonios, puternic etc. Aceste motivări sînt aduse de multe ori, mai ales de sportivii începători, cu multă seninătate, fără intenţii rele. Faţă de aceste motivări, antrenorii nu trebuie să adopte atitudini imediate de totală reprobare. Ei trebuie să se gîndească că poate aceştia nu au avut ocazia să cunoască pînă acum scopul şi sarcinile educaţiei fizice şi, în acest caz, datoria antrenorului este ca îndată ce au fost angrenaţi într-o activitate organizată, sistematic, să ducă o intensă muncă de lămurire, făcîndu-i conştienţi de scopurile urmărite prin această activitate.

Înţelegerea scopului şi sarcinilor educaţiei fizice de către toţi sportivii este echivalentă cu cunoaşterea liniei de perspectivă a acestei activităţi. Rezultatul sportiv uneori poate să urce sau să coboare şi desigur lucrul acesta este important. Dar datoria de a te pregăti continuu pentru muncă şi apărare, rămîne o chestiune mereu valabilă pentru toţi tinerii cinstiţi din patria noastră şi în fond, acesta este şi scopul activităţii sportive.

Munca antrenorului, în legătură cu cunoaşterea scopului şi sarcinilor educaţiei fizice trebuie să fie dusă cu multă atenţie şi perseverenţă, deoarece în conştiinţa unora dintre sportivi mai există încă rămăşiţe ale edu-

cației făcută de trecutele regimuri burghezo-moșierești, care sub masca apolitismului, încercau să demonstreze că sportul trebuie desfășurat înafara politicii, numai de dragul lui adică „sport pentru sport".

Aceste păreri trebuie să fie combătute și trebuie arătat că în condițiile statului democrat popular, sportul a devenit un important mijloc de educație comunistă, o activitate legată în mod organic de lupta politică și economică a oamenilor muncii, care sub îndrumarea partidului construiesc socialismul.

Un alt aspect important al principiului participării conștiente este faptul că sportivilor li se cere o atitudine conștientă față de propriile acțiuni. Sportivul de tip nou a încetat să fie un simplu robot. Lui i se cere și antrenorul este dator să-i solicite, o largă participare conștientă în toate acțiunile, pentru că numai în acest fel se poate asigura îmbunătățirea continuă a pregătirii. Din acest punct de vedere, principiul participării conștiente, întruchipează aplicarea învățăturii lui I. P. Pavlov, referitoare la rolul conducător al scoarței în toată activitatea omului.

Un sportiv care nu gîndește asupra cerințelor de executare a diferitelor acțiuni, nu va fi niciodată capabil să-și vadă lipsurile, să și le corecteze.

De multe ori, datorită unei munci necorespunzătoare, se creează un așa-zis conflict între sportiv și antrenor. Antrenorul în funcție de tema învățării cere sportivului ca să-și concentreze atenția asupra acțiunii, de exemplu a brațelor sau a coordonării acțiunilor lui cu cele ale coechipierilor. In cazul în care sportivii nu fac acest lucru din cauză că minimalizează indicațiile prețioase ale antrenorilor sau din cauza comodității, ei își pierd pregătirea sportivă, se pripesc și uneori își spun „nu știu ce are antrenorul cu mine", sau „de ce mă pisează atît de mult"? !

Această atitudine este greșită și demonstrează că antrenorul nu a reușit să sădească încă în rîndurile sportivilor deprinderea de a muncii conștient, în orice moment.

O totală abatere de la acest principiu o constituie și încercările sportivilor de a se sustrage de la executarea perseverentă a anumitor mișcări sau acțiuni, indicate de antrenor și care constituie chiar cheia îmbunătățirii rezultatelor sportive. Ei încearcă să scape de supravegherea directă a antrenorului și prin aceasta consideră că au făcut un act curajos, în fond însă, voluntar sau involuntar, își înrăutățesc însăși pregătirea lor temeinică. Antrenorul trebuie să combată astfel de atitudini, să arate sportivului că ele nu fac altceva decît să scadă randamentul muncii lor și că în acest caz educația fizică este abătută de la însăși sarcinile ei.

Sportivul trebuie să fie convins că îmbunătățirea performanțelor sale nu se poate face decît printr-o muncă susținută, intensă, izvorîtă din conștiința unei profunde îndatoriri patriotice. El nu trebuie să-și vadă rezultatele sportive pe un plan strîmt, ca rezultat al unor aptitudini strict personale, ci trebuie să-și dea seama că la baza acestora stau condițiile pe care partidul și guvernul i le-a asigurat.

Față de antrenor, față de colectivul sportiv pentru al cărui prestigiu

luptă, faţă de oamenii muncii care-l stimulează şi îi apreciază munca, sportivul are datoria morală de a-şi mobiliza toate capacităţile lui fizice şi morale.

Un alt aspect al aplicării principiului participării conştiente este asigurarea, de către antrenor, a dezvoltării în rîndurile sportivilor, a posibilităţii de apreciere obiectivă a propriilor rezultate. Prin aceasta înţelegem că antrenorul trebuie să organizeze procesul de educaţie fizică în aşa fel încît sportivii să poată aprecia părţile pozitive sau negative ale pregătirii proprii, cauzele care frînează progresul şi măsurile care trebuie să fie luate în vederea îmbunătăţirii continue a performanţelor.

In unele locuri se mai pot întîlni cazuri în care sportivii încearcă să motiveze, de exemplu o înfrîngere, prin afirmaţii ca: „am avut ghinion" sau „am pierdut momentul psihologic" sau „dacă n-ar fi fost cele două bare" etc. Admiterea unor astfel de motivări este de-a dreptul de netolerat căci în locul aprecierii obiective se permite încuibarea subiectivismului, care nu ne dă posibilitatea găsirii adevăratelor cauze care, apoi, printr-o activitate conştientă să fie tot mai mult înlăturate.

Principiul participării active

Acest principiu, se găseşte într-o foarte strînsă legătură cu principiul participării conştiente. Sportivul, avînd reprezentarea clară a sarcinilor ce-i revin, poate să treacă cu succes la îndeplinirea acestora.

Aplicarea cu succes a principiului participării active depinde în foarte largă măsură, de antrenor şi în această privinţă, el trebuie să menţină continuu, în rîndul sportivilor, un interes treaz, ascuţit, faţă de întregul material predat.

Acest lucru nu se poate realiza decît numai atunci cînd antrenorul dă sportivilor posibilitatea să participe la procesul învăţării cît mai creator, plini de iniţiativă. In consecinţă, munca de învăţare trebuie privită, ca oferind un cîmp larg de activitate, ea nefiind limitată numai la însuşirea strictă a diferitelor procedee tehnice specifice ramurilor de sport şi chiar în cadrul acestora trebuie să se asigure o atmosferă favorabilă promovării noului, a răspunderii faţă de propriile acţiuni, toate desigur, în deplină concordanţă cu sarcinile pedagogice stabilite.

Conflictul dintre munca de învăţare propriu-zisă şi cerinţele de aplicare a acestui principiu, începe acolo unde antrenorul stăvileşte, într-o măsură mai mică sau mai mare, chiar participarea creatoare a sportivului.

Materialul predat de către antrenor nu trebuie înţeles ca fiind ceva finit şi ca atare, sportivul nu are altceva de făcut, decît să-şi însuşească forma de executare a diferitelor deprinderi, aşa după cum acestea s-au stabilit în teoria şi practica activităţii într-un anumit moment dat. Exerciţiile tehnice, concepţia tactică, trebuie privite ca fiind într-un continuu proces de schimbare, de perfecţionare, ori acest lucru îl îndeplineşte sportivul în munca lui, prin rezolvarea creatoare a situaţiilor. Antrenorul, în această problemă, trebuie să fie un îndrumător competent, care,

în comun cu sportivii, se va strădui să găsească rezolvarea tuturor problemelor ivite în procesul instruirii sportive. Sportivul, luptînd pentru îmbunătăţirea performanţelor, nu reproduce mecanic diferitele acţiuni specifice ramurii respective de sport, ci el trebuie să contribuie la efectuarea acestora în mod creator, să aducă în muncă nota lui de personalitate, antrenorul rămînînd doar conducătorul necesar şi extrem de preţios de-a lungul întregului proces al învăţării.

Impunerea unor exerciţii preferate de antrenori. Aici ne referim la acele atitudini manifestate de unii antrenori, prin care caută ca sportivii să rezolve, cu orice preţ, diferitele acţiuni numai în modul în care gîndesc ei. Acest lucru se poate observa mai ales în cazurile în care, după o anumită perioadă de timp, în secţia unui colectiv sportiv are loc schimbarea antrenorului şi înlocuirea lui cu altul. De foarte multe ori, acesta din urmă vine cu o serie de cerinţe de executare mult diferite de ale celui precedent, în fond nejustificînd o concepţie superioară, ci numai o preferinţă faţă de executarea unuia sau altui procedeu tehnic sau tactic.

Această atitudine este contraindicată, ea frînînd participarea creatoare a sportivului, obligîndu-l la o activitate limitată şi, ceea ce e mai grav, poate în totală contradicţie cu particularităţile lui individuale.

Activitatea sportivă se apropie de măiestrie numai atunci cînd acţiunile întreprinse sînt rezultanta desfăşurării largi a tuturor capacităţilor sportivilor şi din această cauză nu este întîmplător faptul că, uneori, pentru caracterizarea superlativă a acestei activităţi se foloseşte denumirea de măiestrie artistică. De sigur că la baza acestei caracterizări nu stă altceva decît însăşi aprecierea creaţiei, a notei originale pe care o aduc sportivii în rezolvarea situaţiilor complexe ale concursului. Acest lucru nu se poate realiza decît în cazurile în care antrenorul, bazîndu-se pe însuşirea temeinică, din partea sportivilor, a procedeelor tehnice şi tactice de bază, permite ca în activitatea viitoare, acestea să fie întrebuinţate în cele mai complexe variante, sportivul găsindu-se astfel în situaţii tot mai noi, mai frumoase şi în acelaşi timp mult mai eficace. Sportivul acordă antrenorului o încredere cu atît mai mare, cu cît acesta din urmă reuşeşte să-i mărească tot mai mult capacitatea de a executa acţiunile cît mai creator.

Dacă aspectul de mai sus priveşte munca de instruire sportivă făcută în timpul pregătirilor, al doilea aspect al abaterii de la principiul participării active, îl putem întîlni chiar în cadrul desfăşurării concursurilor.

Sînt cazuri, în unele ramuri de sport ca baschet, fotbal, box, rugbi etc., unde antrenorii, fie în colţul ringului, fie pe o margine sau alta a terenului de joc, se agită, aleargă, dau crîmpeie de sfaturi, tot timpul jocului şi consideră că dacă n-ar vorbi, n-ar da sfaturi în orice moment, sportivii respectivi ar fi incapabili să îndeplinească o acţiune.

In loc ca aceştia să observe jocul, să-şi noteze şi să tragă învăţăminte pentru viitoarea pregătire, fac exces de zel şi după întrecerea sportivă sînt mai obosiţi decît întreaga echipă.

Nu vrem să fim greşit înţeleşi, în sensul că noi am afirma că în timpul desfăşurării concursului, antrenorul nu poate să intervină cu anumite precizări deosebit de preţioase. Departe de noi acest gînd; noi dorim să arătăm că antrenorii care în timpul concursurilor se lasă duşi de vîltoarea fiecărei faze, încercînd să o rezolve pe aceasta şi nu privesc lucrurile în ansamblu, să găsească şi să ajute sportivii dînd „cheia" ieşirii din impas sau „cheia" afirmării, în afară de faptul că enervează sportivii, nu judecă situaţiile în mod temeinic şi pot să dea chiar îndrumări greşite.

Fondul acestei probleme trebuie însă căutat în faptul că dacă ei se pretează la astfel de atitudini, atunci pregătirea sportivilor a fost făcută, minimalizînd principiul participării active.

Rezolvarea diferitelor acţiuni complexe, cerute de concursul sportiv, nu se poate efectua decît prin promovarea din partea sportivilor, de către antrenor, a răspunderii personale, a iniţiativei creatoare, cerute atît de mult în întrecerile sportive.

Nu tutelarea colectivului sportiv şi prin aceasta înăbuşirea iniţiativei, ci îndrumarea lui competentă, mărirea spiritului de creaţie. Antrenorii greşesc atunci cînd, uneori, consideră ca „băieţi buni" pe acei sportivi care nu ies niciodată din litera indicaţiilor date de ei.

Astfel de sportivi, în situaţii grele, în loc să treacă la acţiuni curajoase, independente, pot să se sustragă fiindcă „...pentru acestea nu au primit indicaţii precise". Lupta împotriva gîndirii mecanice trebuie combătută de antrenor la orice pas, el trebuie să sădească în rîndul sportivilor un nou stil de conduită, acela al unei activităţi pline de creaţie, de luptă deschisă, în care, atacînd sau apărîndu-te, trebuie să ştii să *foloseşti independent* întreaga varietate de procedee tehnice sau tactice, acestea bazîndu-se pe o personalitate de cetăţean de tip nou, activ, tocmai fiindcă este conştient de tot ceea ce întreprinde.

Aceasta este importanţa deosebită a principiului participării active; conform lui, antrenorul are nu numai răspunderea pregătirii sportivilor pentru a-i face capabili să rezolve diferite probleme de ordin tehnic, ci chiar şi a contribuţiei la formarea unor caractere de fermi luptători, plini de dorinţa de afirmare creatoare. Principiul participării active, cere existenţa unui colectiv puternic închegat, în care sportivii trebuie să-şi desfăşoare o activitate cît mai plină de iniţiativă şi aceasta, de sigur, sub atenta conducere şi îndrumare a pedagogului antrenor.

Pentru extinderea şi mai largă a participării active a sportivilor în procesul de educaţie fizică se recomandă ca antrenorii să îndrumeze sportivii pentru a consulta diferite cărţi şi manuale de specialitate. In afară de aceasta, ei trebuie atraşi şi la alcătuirea întregului plan de pregătire pe care antrenorul îl fixează pe anumite etape şi care cuprinde eliminarea diferitelor greşeli sau lipsuri care frînează încă obţinerea unor rezultate sportive superioare.

Un exemplu deosebit de concludent, din acest punct de vedere, ni l-au dat fotbaliştii maghiari în pregătirile care le-au făcut în vederea participării la campionatul mondial de fotbal din anul 1954. Aci, antre-

norul a folosit cîțiva jucători, desigur mai experimentați, formînd din ei chiar cadre ajutătoare. Ei au participat atît la alcătuirea planului de pregătire cît și la supravegherea activă a desfășurării lui, fiecare răspunzînd de pregătirea compartimentului din care făcea parte ca jucător.

Principiul demonstrației (exemplificării)

O demonstrare corectă din partea antrenorului orientează pe sportivi în ceea ce privește observarea fondului acțiunii propuse și pe această cale facilitează posibilitatea unei învățări corecte. Oricît de perfectă ar fi demonstrarea, aceasta nu rezolvă pe deplin cerințele unei juste reprezentări a diferitelor acțiuni, în afară de cazul cînd este însoțită de explicația verbală. In acest fel, demonstrarea însoțită de explicație datorită faptului că dă sportivului posibilitatea să înțeleagă acțiunea propusă, atît prin participarea primului cît și celui de al doilea sistem de semnalizare, constituie un principiu de bază al învățării.

Demonstrarea apare ca fiind deosebit de importantă mai ales în acele cazuri în care sportivii sînt neinițiați, nu au nici cunoștințe și nici deprinderi motrice suficiente. In aceste cazuri, demonstrarea își găsește loc larg de aplicare, dar nici aci, deși cu precădere, nu în exclusivitate, ci însoțită de explicație verbală.

Considerăm că în privința însoțirii demonstrației de explicație verbală, trebuie să subliniem că nu trebuie să înțelegem faptul că aceasta din urmă nu ar fi altceva decît descrierea terminologică a acțiunii demonstrate. Acest lucru ne-ar îndepărta de la fondul problemei și ar avea foarte mari asemănări cu ceea ce făceau profesorii cînd predau plictisitoarele și rigidele lecții de gimnastică suedeză. Ei demonstrau mișcarea apoi urma descrierea verbală a ei și după aceasta urma comanda „începeți", pentru a se trece la executare. Explicația verbală, însoțind demonstrarea, poate fi făcută și indicînd succesiunea diferitelor mișcări din acțiunea complexă. Dar ceea ce trebuie considerat mai important este că atît demonstrarea cît și explicația să reușească de a scoate în evidență principalul acțiunii respective și atunci, în afară de descrierea succesiunii mișcărilor, antrenorul e bine să demonstreze și să explice și unele părți din acțiunea complexă respectivă. Intr-o acțiune complexă există totdeauna unul sau mai multe elemente de care depinde executarea corectă a structurii acțiunii respective. Unii antrenori spun în legătură cu acest lucru, că atît demonstrația cît și explicația trebuie să fie plastice, reușind astfel să creeze o cît mai justă reprezentare despre acțiunea propusă spre învățare.

Un alt lucru de care trebuie să ținem seama în privința demonstrării, este faptul că uneori aceasta nu reușește să scoată în evidență elementele cele mai grele și din acest motiv nici înțelegerea acțiunii respective nu se face corespunzător. Aici apare rolul deosebit al explicației, care însoțind demonstrația, indică și dificultățile cele mai importante.

Pentru a forma o cît mai clară reprezentare a diferitelor acțiuni, antrenorii recurg la o gamă întreagă de mijloace exemplificatoare. Ast.

fel, în modul cel mai frecvent, se întrebuinţează : planşe, schiţe, fotografii, kinograme, filme, etc. Toate acestea îşi au importanţa lor deoarece, global sau parţial, dau precizări preţioase unei cît mai corecte reprezentări a acţiunii propuse. Tot în această ordine de idei se pot arăta şi folosi diferite machete de terenuri (de volei, baschet, fotbal, etc.), cu ajutorul cărora se pot demonstra diferitele acţiuni tactice, deşi tipice totuşi edificatoare şi valabile în special datorită faptului că reclamă din partea sportivilor o adîncire a gîndirii tactice, care este atît de preţioasă şi necesară în diferitele ramuri de sport.

Principiul demonstraţiei este valabil atît pentru începători cît şi pentru avansaţi, iar ceea ce îl face să difere de la o categorie la alta este faptul că se realizează în mod diferit în funcţie de vîrstă, sex, grad de pregătire fizică. Astfel, în cadrul cercului sportiv şcolar, unde începe iniţierea tînărului în însuşirea unor deprinderi tehnice şi tactice, asupra diferitelor detalii ale acestora, nu vom insista în măsura în care vom face acest lucru la sportivii care luptă pentru categorii de clasificare superioară.

In orice caz, demonstrarea diferitelor acţiuni, chiar dacă încearcă să edifice sportivii asupra fondului lor, aceasta nu înseamnă că ea reprezintă însuşi fondul învăţării. Demonstrarea trebuie considerată ca venind în ajutorul asigurării unei reprezentări clare şi nu mai mult, deoarece sportivul, pe baza reprezentărilor, execută acţiunea respectivă, modificînd-o în funcţie de particularităţile lui individuale. Înţelegînd lucrurile în acest fel, rezultă în mod clar că sportivul trecînd la executarea diferitelor acţiuni nu va trebui să copieze, să imite aidoma ceea ce i se demonstrează, deoarece acest lucru ar duce la negarea totală a particularităţilor fiecărui individ, ceea ce este cu de-a dreptul imposibil. A cere ca sportivii să execute întocmai acţiunea demonstrată de altul, înseamnă a te abate în mod grosolan de la legile obiective cu care fiziologia, anatomia, biochimia, înarmează atît teoria cît şi practica educaţiei fizice.

Principiul sistematizării

Pentru antrenor, principiul sistematizării este de o deosebită importanţă. Folosit în mod raţional, el dă posibilitatea ca sportivii, sub conducerea competentă a antrenorului, să se ridice, treptat, pe cele mai înalte culmi ale măiestriei sportive. Trecînd la analizarea formelor prin care trebuie să înţelegem folosirea acestui principiu, putem arăta că ar exista două aspecte :

1. In legătură cu formarea de cunoştinţe şi deprinderi motrice.
2. In legătură cu dezvoltarea şi întărirea raţională a capacităţilor fizice necesare aplicării cunoştinţelor şi deprinderilor motrice în condiţii cît mai complexe şi apropiate de concursul sportiv, propriu-zis.

Aceste două aspecte nu trebuie înţelese ca desfăşurîndu-se paralel, ci în continuă împletire într-o unitate organică. Separarea lor a fost făcută numai pentru a se permite o analiză mai aprofundată.

Munca de instruire sportivă nu poate fi începută cu formarea de deprinderi complexe, deoarece sportivii nu au suficiente cunoștințe de folosirea rațională a unor mișcări și acțiuni care să fie în strictă concordanță cu cerințele concrete ale deprinderii complexe respective. Din acest motiv, în aceste cazuri, antrenorii trebuie să pornească de la formarea unui sistem larg de deprinderi motrice de bază și să caute ca sportivii să le poată aplica într-un mod cît mai creator. Pentru a trece la formarea de noi deprinderi, trebuie să te bazezi pe cunoștințe anterioare, căci numai în acest fel se pot deschide tot mai mari perspective de progres.

In legătură cu cel de al doilea aspect, trebuie să înțelegem faptul că oricît de multiple ar fi cunoștințele și deprinderile motrice, dacă marile funcțiuni ale organismului și în special circulația și respirația nu au fost pregătite în mod corespunzător cerințelor de aplicare a deprinderilor, înseamnă că principiul sistematizării a fost înțeles îngust. De asemenea dezvoltarea musculaturii și a calităților fizice de bază, ca viteza, forța, rezistența, îndemînarea, vin să întregească posibilitatea aplicării optime a cunoștințelor și deprinderilor însușite și să creeze premize tot mai largi pentru învățarea și aplicarea de noi deprinderi.

Iată deci că principiul sistematizării ridică probleme metodice de o deosebită importanță, uneori anevoios de rezolvat și aceasta pentru că, în același timp, trebuie să țină seama de o complexitate întreagă de probleme și condiții concrete cerute de mersul continuu al instruirii sportivilor.

Ținînd seama de acest lucru, în folosirea principiului sistematizării trebuie să avem grijă de întocmirea unei juste succesiuni a sarcinilor pedagogice. Din acest punct de vedere, menționăm că principiul sistematizării cuprinde trei reguli pedagogice:

a) de la simplu la complex;
b) de la ușor la greu;
c) de la cunoscut la necunoscut.

a) *De la simplu la complex.* Pentru a înțelege corect aceste reguli, trebuie să avem totdeauna în vedere accesibilitatea exercițiilor, atît pentru forța cît, mai ales, pentru îndemînarea motrică a fiecărui sportiv în parte. Un astfel de exemplu — de altfel foarte simplu — poate fi dat de pasul de defilare. Acesta este un exercițiu foarte simplu și totuși pentru mulți sportivi, deși simplu în aparență, în fond prezintă dificultăți deosebite. De la bun început trebuie deci înțeles că un exercițiu nu este simplu numai prin lipsa lui de complexitate și prin gradul de accesibilitate, ci și prin modul în care sportivul, pe baza îndemînării generale sau specifice fiecărei ramuri de sport în parte, îl poate rezolva sau nu.

In general deci, încercînd să categorisim un exercițiu în simplu sau complex, vom ține seama de forța necesară îndeplinirii lui, dar mai ales de gradul de accesibilitate, determinat de îndemînarea fiecărui sportiv în parte.

b) *De la ușor la greu.* Folosind regula de la ușor la greu, antrenorii trebuie să se gîndească în special la eforturile solicitate de executarea diferitelor exerciții. In general, un exercițiu ușor reclamă un

efort mai scăzut decît exerciţiile grele, care solicită eforturi intense. In privinţa acestei reguli, trebuie să mai adăugăm însă că trecerea, cu o grijă exagerată de la exerciţiile uşoare la cele grele, constituie o greşeală metodică mare. De asemenea constituie o mare greşeală faptul că, în goană după obţinerea unor rezultate într-un timp scurt, ar nesocoti influenţa negativă pe care exerciţiile grele ar putea să o aibă asupra activităţii normale a organismului, pricinuindu-i perturbări care, inerent, duc la slăbirea sănătăţii organismului.

c) *De la cunoscut la necunoscut.* Folosirea acestei reguli în procesul concret al instruirii sportive se impune ca fiind un lucru pe cît de elementar, pe atît de preţios, deoarece nu se poate concepe o activitate orientată spre însuşirea de noi cunoştinţe şi deprinderi fără ca plecarea să se facă de la lucruri cunoscute, de acum însuşite de către sportivi. Din acest motiv, antrenorii trebuie ca să cunoască totdeauna temeinic colectivul de sportivi, să cunoască în amănunţime sistemul de cunoştinţe şi deprinderi însuşite, pentru ca după aceea să poată stabili atît metodele de lucru cît şi nivelul de pregătire care trebuie asigurat pe o anumită perioadă de timp. In practica antrenorilor noştri găsim foarte multe cazuri cînd în faţa unor sportivi pe care nu-i cunosc, ei recomandă acestora din urmă „trage la poartă cum ştii" sau „sări la lungime cum ai învăţat", etc.

In toate aceste cazuri, se încearcă a se stabili elementele cunoscute şi odată ce acestea au fost apreciate se trece la întocmirea planului de pregătire, pe baza căruia sportivul va păşi pe drumul învăţării de noi şi noi elemente.

Toate aceste reguli trebuie privite într-o strînsă legătură, ele constituind pentru antrenor preţioase călăuze metodice.

In folosirea principiului sistematizării, antrenorul trebuie să ţină seama de asigurarea unor condiţii fără de care munca nu se poate desfăşura în mod corespunzător.

Astfel, ca o primă condiţie, s-ar putea arăta că este necesar ca sportivii să aibă o activitate continuă, lipsită de întreruperi mai mult sau mai puţin temporare. Orice întrerupere duce la menţinerea în cumpănă a ceea ce este uşor sau greu, cunoscut sau necunoscut, etc. Activitatea continuă a sportivului care munceşte sub îndrumarea atentă a antrenorului este chezăşia marilor victorii.

O altă condiţie a folosirii juste a principiului sistematizării este ca antrenorul să fie deosebit de atent la întocmirea planurilor de pregătire a sportivilor. In acest sens, succesiunea diferitelor grupe de exerciţii trebuie să respecte toate regulile pedagogice şi în acest fel să se contribuie atît la formarea unor deprinderi motrice temeinic consolidate cît şi la ridicarea continuă a capacităţii de activitate a marilor funcţiuni ale organismului, întărind astfel permanent şi sănătatea sportivilor.

O altă condiţie o constituie eliminarea la timp a lipsurilor existente în pregătirea sportivilor. Tărăgănarea eliminării acestora duce, inevitabil, la frînarea unei sistematizări care are menirea să ridice continuu nivelul pregătirii sportive. Astfel se pot arăta suficiente cazuri în care antre-

norii, trecînd superficial peste prevederile tehnice ale programelor de stat pentru diferitele ramuri de sport, ajung în situaţia că randamentul sportivilor este scăzut şi aceasta din cauza faptului că la timpul oportun nu s-a insistat suficient, de exemplu asupra paselor cu ambele mîini în handbal, a lovirii mingii cu ambele picioare în fotbal.

In concluzie, aprofundarea din partea antrenorilor a formelor de folosire a principiului sistematizării, constituie o datorie de cea mai mare importanţă metodică, o cheie sigură de ridicare continuă a măiestriei sportivilor noştri.

Principiul accesibilităţii

Folosirea principiului accesibilităţii dă antrenorului posibilitatea de a pune în concordanţă materialul predat cu posibilităţile şi capacităţile concrete ale sportivilor. In privinţa aceasta considerăm că este necesar să facem o precizare în ceea ce priveşte înţelegerea corectă a ceea ce, în munca de instruire sportivă, trebuie să considerăm ca accesibil.

Prin accesibilitatea diferitelor exerciţii fizice nu trebuie să înţelegem predarea numai a acelor elemente ale sportului respectiv care să concorde cu solicitarea minimă sau chiar medie a posibilităţilor de muncă în ceea ce priveşte folosirea cunoştinţelor, deprinderilor şi capacităţilor fizice ale sportivilor. O astfel de atitudine ar provoca o scădere a interesului sportivilor faţă de muncă, o frînare a ridicării continue a nivelului performanţelor. Din această cauză, antrenorii trebuie să vadă instruirea sportivă ca un proces în continuă mişcare, orientat spre obţinerea unor rezultate superioare şi, ca atare, cerinţele materialului predat trebuie să se ridice totdeauna cu puţin peste nivelul mediu de dezvoltare, la un moment dat, atît al cunoştinţelor, deprinderilor cît şi al capacităţilor fizice ale sportivilor respectivi. Acestea din urmă nu pot fi considerate categorii de fenomene a căror dezvoltare este plafonată, dar ridicarea nivelului lor nu se poate face decît prin solicitări de efort raţional, în care mijloacele şi metodele de muncă pe care le sistematizează antrenorul trebuie să ducă spre un progres continuu.

Tot atît de importantă ca şi problema mai sus limitată este şi aceea care se referă la o greşeală pe care o poate face antrenorul care, căutînd să nu cadă în greşeala dozărilor „farmaceutizate", trece la solicitări prea grele, prea puţin sau de loc accesibile sportivilor. Ţinînd seama de cele două alternative, normal, antrenorul ar trebui să meargă pe calea de mijloc; în această privinţă însă nu se pot da reţete pe motiv că găsirea drumului adevărat nu se poate afla decît atunci cînd antrenorul îşi cunoaşte în mod temeinic întreg colectivul de sportivi şi, pentru anumite etape, întrebuinţează cele mai corespunzătoare mijloace şi metode în vederea rezolvării sarcinilor pedagogice planificate, în deplină concordanţă cu datele ştiinţifice biologice cu procesul educaţiei fizice.

In fond, principiul accesibilităţii în munca de învăţare, îl putem determina ca fiind acela care impune armonizarea deplină a sarcinilor pedagogice ale instruirii cu posibilităţile şi capacităţile concrete ale sportivilor în lupta pentru ridicarea continuă a performanţelor.

Dacă problemele expuse mai sus au fost orientate mai mult înspre înţelegerea generală a principiului accesibilităţii, este necesar să analizăm influenţa şi legătura acestuia cu celelalte laturi ale procesului antrenamentului sportiv.

In primul rînd, putem arăta că folosirea raţională a exerciţiilor fizice accesibile influenţează pozitiv asupra marilor funcţiuni ale organismului, contribuind la întărirea sănătăţii sportivilor.

In al doilea rînd, respectarea cerinţelor de aplicare a principiului accesibilităţii sînt într-o strînsă legătură cu asigurarea caracterului educativ al instruirii sportive. Astfel, antrenorii care menţin în procesul de pregătire a sportivilor elemente uşoare sau puţin interesante, care, în general, nu cer un efort mereu crescînd şi nici o participare creatoare, ajung să se plictisească şi să se mulţumească cu puţin. In sport, de altfel ca şi în orice formă a activităţii sociale, omul caută să cunoască tot mai mult, să rezolve mereu lucruri noi, să simtă obstacole şi să le înfrîngă. Această latură a principiului nu trebuie uitată de antrenor nici un moment; el trebuie să ştie că acei sportivi care nu cunosc din experienţă proprie toate lucrurile şi toate greutăţile luptei pentru performanţe superioare înseamnă că au înţeles prea puţin din cîmpul larg educativ, pe care sportul, sub o corectă conducere pedagogică, îl poate da tineretului nostru.

Un alt aspect de care trebuie să ţinem seama, conform principiului accesibilităţii, este acela că materialul predat trebuie să corespundă particularităţilor de sex, vîrstă şi gradului de pregătire fizică.

In ceea ce priveşte respectarea particularităţilor de sex, nu putem spune că, deocamdată, este o chestiune pe deplin rezolvată. Metodica diferitelor ramuri de sport încă nu a adus, din acest punct de vedere, precizări importante. Peste tot se recunoaşte faptul că posibilitatea de angrenare în efort a organismului feminin diferă faţă de sexul masculin, dar în privinţa căilor şi a locului unde începe diferenţierea, considerăm că încă nu s-au adus suficiente precizări. Cu toate acestea, în practică acest lucru se realizează, dar se impune o mai atentă studiere, pentru ca, ulterior, să se poată generaliza cele mai bune metode; mai există unii antrenori care minimalizează acest lucru şi prin aceasta pot aduce serioase prejudicii sănătăţii sportivilor. Vorbind despre corespondenţă între exerciţiile fizice şi particularităţile sexului feminin nu vrem să formăm impresia că acum exerciţiile fizice ar trebui să scadă simţitor în intensitate, durată, forţă etc.; aceasta nu o putem face şi pentru că în foarte multe probe sportive performanţele obţinute de femei sînt destul de ridicate: 11,7 s pe 100 m plat, peste 1,70 m la săritură în înălţime; exemple asemănătoare se pot da şi din cadrul jocurilor sportive, unde concepţia modernă de joc cere dezvoltarea capacităţilor fizice la un înalt nivel de activitate. Este clar că creşterea randamentului organismului pentru cerinţe atît de mari solicită pregătire şi eforturi intense, dar şi în acest caz trebuie să se ţină seama şi să se dozeze în mod accesibil, în special exerciţiile de forţă, rezistenţă precum şi toate celelalte care — şi aceasta numai din cauza greşitei organizări a procesului

pedagogic — ar putea avea repercusiuni negative asupra îndatoririlor sociale ale femeii.

In privința particularităților de vîrstă, de asemenea trebuie să știm că organismul, cu cît se apropie de vîrste mai înaintate, cu atît, treptat, își pierde din capacitățile funcționale mari, cerute de duritatea concursurilor sportive. Respectarea acestui factor se vede clar de exemplu în normele complexului G.M.A., iar în ceea ce privește activitatea sportivilor cu categorii de clasificare superioară și aci putem observa suficiente cazuri.

Accesibilitatea exercițiilor fizice în funcție de vîrstă, nu trebuie să ne conducă însă pe căi greșite și anume să pornim de la ideea preconceputâ că la o anumită vîrstă organismul nu mai poate da un randament foarte mare.

In sportul nostru, sportivi ca Dinu Cristea în atletism, Constantin Herold în baschet, Petrescu în fotbal, ne arată că deși ajunși la vîrstă considerată destul de înaintată, sînt totuși capabili să aibă o comportare meritorie, ba uneori să depășească chiar performanțele obținute în așa-zisa „prima tinerețe". Aceste exemple indică rolul creșterii nivelului de trai material al celor ce muncesc, al grijii continue a partidului și guvernului, care au creat condiții excepționale de practicare a sportului și mai arată și atitudinea lor conștientă față de răspunderea pe care o au față de propria performanță, știind că aceasta constituie o datorie patriotică a fiecărui sportiv în parte.

In ceea ce privește înțelegerea, folosirea principiului accesibilității în funcție de pregătirea fizică, acest lucru trebuie înțeles ca desfășurîndu-se într-o foarte strînsă legătură cu principiul sistematizării și mai ales cu regula de la cunoscut la necunoscut. Nu putem cere executarea anumitor exerciții, dacă sportivul nu muncește și nu are o bază temeinică de pregătire.

Nivelul pregătirii fizice, înțeles atît sub aspectul stăpînirii unui anumit sistem de deprinderi, cît și în ceea ce privește dezvoltarea pe o anumită treaptă a capacității lor fizice, are deci un rol important în determinarea accesibilității sau inaccesibilității diferitelor exerciții fizice.

Din toate problemele enumerate mai sus, putem observa că folosirea și aplicarea corectă a principiului accesibilității se leagă de foarte multe probleme, toate însă converg și parcă vor să scoată în evidență că, în general, cerința fundamentală, pe care o impune acest principiu, este aceea de cunoaștere temeinică a colectivului cu care lucrăm. Continuînd această idee, putem adăuga însă că nu numai cunoașterea globală a colectivului, ci a particularităților fiecărui sportiv, component al colectivului respectiv. Acest lucru este deosebit de important și se bazează pe înaintata învățătură fiziologică a lui I. P. Pavlov, în legătură cu sistemul nervos central. In munca antrenorului, nesocotirea tipului de sistem nervos al fiecărui sportiv în parte poate duce la importante greșeli metodice și, din acest motiv, aprofundarea continuă a fiziologiei trebuie să constituie una din principalele îndatoriri ale fiecărui antrenor, care este hotărît să lucreze rodnic, în mod științific

In concluzie, putem arăta că folosirea principiului accesibilităţii este condiţionată de cunoaşterea fiecărui sportiv în parte, se desfăşoară în strînsă legătură cu principiile sistematizării şi trebuie să realizeze un acord deplin între sarcinile pedagogice ale muncii de instruire sportivă cu posibilităţile şi capacităţile concrete ale sportivilor. El nu trebuie privit static, ci trebuie considerat că gradul de accesibilitate a fiecărui exerciţiu se schimbă în funcţie de mersul continuu al procesului instruirii sportive, de lipsurile şi succesele înregistrate de sportivi în anumite etape, mai scurte sau mai îndelungate.

Principiul însuşirii temeinice

Folosirea cu succes a acestui principiu nu se poate realiza decît atunci cînd antrenorii îşi fundamentează procesul instruirii sportive pe legile de formare şi perfecţionare a deprinderilor motrice. In caz contrar, principiul riscă să rămînă numai o simplă formulare, lipsită de orice bază ştiinţifică.

Profesorul sovietic A. N. Krestovnikov arată că în formarea deprinderii motrice există trei faze: „prima fază constă din studierea diverselor elemente ale mişcării şi din reunirea unei serii de acte izolate, parţiale, într-o acţiune mică. A doua fază a instruirii se caracterizează prin eliminarea mişcărilor inutile şi a efortului muscular inutil. A treia fază este legată de o continuă perfecţionare a deprinderii motrice, prin precizarea activităţii unei serii întregi de sisteme aferente (Studii de fiziologie a exerciţiilor fizice Ed. C.F.S. 1953).

Avînd în faţă aceste indicaţii, putem da de acum o serie de precizări metodice, menite să ducă la însuşirea temeinică a diferitelor deprinderi, cerute de practica tuturor ramurilor de sport.

Astfel, pentru formarea şi însuşirea unei temeinice deprinderi motrice, antrenorii considerau că trebuie să orienteze procesul pedagogic pe linia celor ce urmează:

1. Să se insiste asupra repetării continue a cerinţelor de aplicare a deprinderii respective. Trecerea superficială peste elementele componente ale unei deprinderi poate crea, în activitatea ulterioară a sportivului, serioase dificultăţi. Să luăm de exemplu un caz din fotbal — lovirea mingii. Oare putem spune unor fotbalişti din sistemul competiţional al categoriei B, că în ciuda faptului că au o experienţă mai mult sau mai puţin îndelungată, acumulată de-a lungul pregătirii şi a participării în diferite jocuri, că totuşi nu ştiu să lovească mingea? Nu, aceasta nu o putem spune dar în schimb putem constata că foarte mulţi dintre ei nu ştiu să o lovească totdeauna corect.

Care ar fi cauza acestui lucru? S-au neglijat aşa-zisele lucruri mărunte şi s-a concentrat atenţia, chipurile, asupra problemelor tehnice sau tactice superioare. In fond, nu s-a muncit asupra executării corecte a mecanismului de bază şi în consecinţă, a scăzut fineţea, precizia, randamentul.

In consecinţă, ca primă precizare, arătăm că pentru însuşirea temeinică a diferitelor deprinderi trebuie să se ducă o susţinută muncă de repetare. Repetarea însă nu trebuie considerată ca executîndu-se pentru ea însăşi, ci ea trebuie organizată şi orientată în legătură cu cerinţele de aplicare complexă a deprinderii respective.

Astfel, repetarea trebuie să ducă la perfecţionarea continuă a tehnicii de executare şi aceasta efectuată în condiţii cît mai apropiate de ale concursului din ramura de sport respectivă. Un alt aspect, spre care trebuie orientată repetarea, trebuie să fie acela al dezvoltării la un nivel tot mai ridicat a calităţilor fizice. Imbunătăţirea acestora din urmă nu poate constitui o categorie de sine stătătoare şi, din acest motiv, în procesul pregătirii sportivului, dezvoltîndu-le în concordanţă cu cerinţele de aplicare concrete a diferitelor elemente tehnice în condiţiile concursului, fac ca randamentul sportivului să fie influenţat mult favorabil. De asemenea repetările trebuie să fie făcute în vederea pregătirii sportivilor pentru eforturile maxime.

Cu această înţelegere, repetările vor putea sluji pe deplin cerinţelor de însuşire temeinică a deprinderilor de perfecţionare a acestora, ţinînd seama de condiţiile de dificultate mereu crescînde ale concursurilor.

2. Să nu se abuzeze de învăţarea prea multor exerciţii fizice, într-o unitate de timp relativ scurtă. Această cerinţă desigur este în foarte strînsă legătură cu principiul sistematizării; în ceea ce priveşte însă însusirea temeinică putem afirma că încercarea de a rezolva prea multe lucruri deodată nu poate să ducă la succese corespunzătoare. Aceasta nu înseamnă că antrenorii vor cădea de data aceasta în greşeala de a „drămui" trecerea de la un element la altul sau că, de exemplu, în cadrul unei sau unui şir întreg de lecţii vor insista asupra unui număr mult prea mic de deprinderi. Uniformitatea lecţiilor nu numai că duce la scăderea interesului faţă de lecţie, dar nu permite nici rezolvarea sarcinilor pedagogice, cerute de concursurile respective.

Trecerea superficială peste anumite elemente ale sportului respectiv, nu permite stabilirea unor stereotipuri dinamice care să ducă la formarea de deprinderi şi atunci, în loc de a pregăti sportivii în mod temeinic, nu facem altceva decît să-i informăm în general asupra posibilităţilor de executare a diferitelor acţiuni şi în aceste cazuri proverbul „graba strică treaba" îşi găseşte o largă aplicare.

Acest lucru este valabil în orice etapă a pregătirii sportive. Ca exemple negative putem da cazurile unor antrenori care avînd de pregătit aspiranţii G.M.A. pentru trecerea normelor, îi prezintă la examenul de control pregătiţi doar oarecum, dar departe de a se spune că deprinderile respective sînt stăpînite în mod temeinic. De asemenea în concursurile pentru obţinerea diferitelor categorii de clasificare în gimnastica sportivă, sînt pregătiţi tineri şi tinere care reuşesc uneori să obţină chiar punctajul categoriei, dar în fond sînt departe de a stăpîni totalitatea deprinderilor respective.

Privită sub acest unghi, munca antrenorului este net defectuoasă, el nu a înţeles încă răspunderea pe care o are faţă de pregătirea sportivilor;

antrenorul trebuie să ştie că performanţele superioare nu se pot obţine decît atunci cînd la baza acestora stă o cît mai calitativă pregătire a sportivilor noştri.

3. Exercitarea unui control asupra materialului predat. In practica activităţii sportive, sînt tot mai larg răspîndite normele de control, concursurile de verificare, de selecţionare etc. Dacă concursurile de verificare sau selecţionare pot constitui complexe de verificare a pregătirii globale a sportivilor, normele de control putînd fi stabilite de antrenor fie în ceea ce priveşte dezvoltarea unor calităţi fizice sau deprinderi motrice, rezultă că în vederea aprecierii însuşirii temeinice a materialului predat, ele sînt foarte recomandabile. Lucrul de care trebuie însă să avem grijă în fixarea diferitelor norme de control, este ca intervalul de timp în care se face controlarea materialului predat să fie stabilit în mod raţional, corespunzînd conţinutului diferitelor lecţii pe o anumită perioadă. Astfel, nu putem spune că fixarea, de exemplu a unei norme de control în ceea ce priveşte îmbunătăţirea vitezei, poate da roadele cuvenite atunci cînd în prealabil acest lucru nu ar fi suficient cuprins în pregătirea anterioară. De sigur că folosirea normelor de control nu trebuie să constituie un fenomen rar în munca de control asupra materialului predat; eşalonarea lor trebuie făcută în repetate rînduri, deoarece numai în acest fel se poate face o justă evaluare a însuşirii materialului planificat.

*
* *

Aruncînd o privire generală asupra principiilor de învăţare, trebuie să subliniem, aşa după cum am văzut şi în cadrul analizei fiecăruia în parte, că între ele există o strînsă legătură.

In munca de instruire sportivă, nu putem obţine rezultate temeinice, atîta timp cît pe de o parte activitatea sportivilor nu este organizată în mod sistematic, pe măsura capacităţilor concrete ale fiecăruia, pe baza unor demonstraţii care să asigure reprezentări concrete, iar pe de altă parte conducerea pedagogică nu cultivă, la cei ce învaţă, din toate puterile, o atitudine conştientă, plină de iniţiativă, canalizată nu numai spre obţinerea rezultatelor sportive superioare ci şi spre contribuţia, la formarea cetăţenilor conştienţi, devotaţi cauzei construirii socialismului pînă la capăt.

Principiile de învăţare, deci, trebuie înţelese ca o unitate şi-n consecinţă prezenţa lor se impune în toate etapele şi formele de pregătire a sportivilor. Ele împletesc într-un tot armonios cele două laturi ale antrenamentului sportiv — instruirea şi educaţia — asigurînd, sub o corectă conducere pedagogică, ducerea la bun sfîrşit a sarcinilor care stau în faţa sportului din ţara noastră.

Antrenorii au datoria să le aprofundeze şi să le aplice cît mai creator, în întreaga activitate de instruire sportivă, dînd rol conducător principiului învăţării educative.

Inregistrarea directă a acțiunilor din timpul desfășurării unui joc sportiv

(Prezentarea aparatului și a primelor rezultate obținute prin aplicarea metodei de analiză a înregistrărilor)

MIHAI EPURAN
Lector la Institutul de cultură fizică

I. DESPRE METODA OBIECTIVĂ DE CERCETARE IN SPORT

Mișcarea de cultură fizică și sport din țara noastră își ridică necontenit nivelul calitativ al activității sale, datorită condițiilor istorice de dezvoltare a republicii noastre în drum spre socialism. In această etapă de dezvoltare a societății noastre, educația fizică primește o deosebită importanță, prin contribuția pe care o are în educarea multilaterală a tineretului.

Călăuzindu-se după modelul înaintatei științe sovietice, știința educației fizice de la noi face eforturi pentru studierea celor mai de seamă probleme, a căror rezolvare va contribui la educarea comunistă și la pregătirea tineretului pentru viitoarea activitate socială.

Cu toate acestea se mai observă încă o serioasă rămînere în urmă în problema cercetărilor din cadrul activității de cultură fizică și sport și în special în domeniul ramurilor pedagogice ale acestei activități. Sînt unii profesori, antrenori și instructori sportivi care conduc procesul instructiv-educativ călăuzindu-se, de cele mai multe ori, după criteriile pe care practica le-a consfințit ca valabile, fără să încerce inovații și fără să cerceteze căile noi de perfecționare a tehnicii, tacticii sau ale metodelor de instruire și educare.

Elaborarea științifică a metodelor de educare comunistă a tinerei generații și a justei conduceri a procesului de instruire și antrenament sportiv este legată de îmbunătățirea metodelor de cercetare pedagogică, psihologică sau tehnică în sport.

Intemeietorii comunismului științific, Marx, Engels, Lenin și Stalin au acordat întotdeauna o deosebită importanță metodei de cercetare. Găsirea celor mai bune metode de cercetare a fost și este una din preocupările de bază ale tuturor exponenților de frunte ai științei. Academicianul I. P. Pavlov considera elaborarea metodelor de cercetare drept cea mai importantă sarcină a omului de știință: „Cu fiecare pas înainte al metodicii, parcă ne ridicăm cu o treaptă mai sus, în fața căreia se deschid orizonturi mai largi, cu obiective necunoscute mai înainte. Din această cauză prima noastră sarcină a fost elaborarea metodicii".

Din păcate, de cele mai multe ori, caracterul științific al muncii antrenorilor și sportivilor este numai afirmat și nu dovedit și în practică, în folosirea metodelor de cercetare și în transpunerea în viață a concluziilor rezultate din cercetarea obiectivă. Experiența multilaterală și bogată a antrenorilor și sportivilor fruntași nu este studiată îndeajuns și nu este generalizată. Mulți cercetători, pedagogi, teoreticieni și psihologi, se mărginesc deseori numai la descrierea datelor, nedezvăluind cu precizia și cu profunzimea necesară legile obiective ale procesului de instruire și de ridicare a măiestriei sportivilor.

Uneori se poate observa și o atitudine nejustă față de experiența mișcării noastre de cultură fizică: în locul generalizării faptelor, se folosesc exemple întîmplătoare, cu-

lese pentru a „confirma" o serie de teze emise teoretic, în mod speculativ.

Este de asemenea caracteristic faptul că există lipsuri foarte mari în aplicarea metodelor speciale de cercetare ştiinţifică psihologică şi pedagogică: observaţia, studiul documentelor şi rezultatelor, convorbirile, experimentul, precum şi lipsa unei interpretări cu adevărat ştiinţifice a materialului faptic adunat, prin care să se explice esenţa fenomenelor cercetate, legile desfăşurării lor.

Noua metodă de cercetare pe care o prezentăm în rîndurile de faţă a apărut în urma unor preocupări mai vechi ale autorului şi ale colectivului catedrei de Psihologie de la I.C.F., în legătură cu metodele de cercetare ale psihologiei exerciţiilor fizice.

Ramura tînără a psihologiei, psihologia exerciţiilor fizice nu poate să contribuie la dezvoltarea problemelor ştiinţifice ale educaţiei fizice şi ale sportului, fără ca mai întîi să-şi bazeze cercetarea pe metode valabile, obiective, pe metodele ştiinţei psihologice materialiste.

După sesiunea unită a Academiei de Ştiinţe a U.R.S.S. şi a Academiei de Ştiinţe Medicale a U.R.S.S., închinată învăţăturii fiziologice a acad. I. P. Pavlov, s-a creat un fundament solid pentru restructurarea psihologiei pe baze ştiinţifice. Una dintre problemele cele mai importante, legată le această restructurare, este, fără îndoială, problema metodei în psihologie. După cum arată psihologul sovietic B. M. Teolov — lupta pentru o metodă obiectivă în psihologie este lupta pentru o psihologie materialistă. Problema dacă psihologia, ca ştiinţă care studiază pe lîngă alte fenomene psihice şi conştiinţa şi voinţa omului, poate folosi metoda subiectivă de cercetare, a fost în mod definitiv clarificată.

I. P. Pavlov, referindu-se la metodele de cercetare a activităţii psihice a spus: „Intreaga discuţie constă în întrebarea dacă analiza aşa-ziselor fenomene psihice se poate face pe cale obiectivă. Afirmăm că acest lucru este posibil. Metoda subiectivă de cercetare a tuturor fenomenelor este tot atît de veche ca primul om, dar ce ne-a adus această metodă?

Tot ceea ce s-a născocit cu ajutorul ei trebuie dărîmat şi trebuie construit ceva nou".

Problema metodei subiective şi obiective în psihologie nu este o problemă cu caracter metodologic îngust, ci este o problemă principială.

Lupta pentru o metodă obiectivă, lupta împotriva oricăror încercări de a justifica dreptul la existenţă — fie chiar limitat — al metodei subiective, este foarte actuală nu numai în psihologie, ci în toate ştiinţele care cercetează un aspect sau altul al realităţii.

Cunoaşterea aspectului psihologic al activităţii de cultură fizică şi sport constituie o parte din procesul general al cunoaşterii lumii obiective.

Pătrunderea în esenţa fenomenelor lumii obiective este posibilă prin folosirea unui anumit fel de cercetare, a unei anumite metode ştiinţifice de cunoaştere. Singura metodă ştiinţifică de cunoaştere este metoda dialectică marxistă, baza metodologică a metodelor diferitelor ştiinţe. Dialectica marxistă generalizează datele tuturor ştiinţelor şi deduce din ele legile cele mai generale de dezvoltare a naturii, societăţii şi gîndirii umane.

Concretizarea aplicării metodei dialectice marxiste în domeniul specific de cercetare al psihologiei reprezintă metoda obiectivă de studiu a legilor după care se dezvoltă şi se educă psihicul omului.

Scopul principal al oricăror cercetări psihologice în domeniul activităţii de cultură fizică şi sport constă în descoperirea legilor obiective după care se desfăşoară fenomenele psihice, comportarea, gîndirea şi voinţa sportivilor, în scopul de a folosi aceste legi pentru transformarea şi perfecţionarea activă a procesului de instruire şi antrenament.

Aplicarea metodelor psihologiei exerciţiilor fizice ne-a condus la unele concluzii, care depăşesc cadrul limitat al problemelor specifice acestei discipline.

Folosind metoda observaţiei împreună cu metoda convorbirilor şi mai ales metoda analizei rezultatelor activităţii ne-am dat seama că în

cele mai frecvente cazuri concluziile sînt valabile şi pentru alte grupuri de probleme, mai mult sau mai puţin înrudite cu psihologia.

Faptul este explicabil, deoarece activitatea sportivă cere celor care o desfăşoară, eforturi de gîndire şi de voinţă atît la antrenament cît şi la concursuri. Educarea sentimentelor, a voinţei şi a gîndirii sportivilor, cu alte cuvinte educarea conştiinţei lor este o problemă pedagogică, metodică, dar şi psihologică. Analiza folosirii elementelor de tehnică în concurs nu este numai o chestiune de tactică, ci şi una de psihologie, întrucît tactica reclamă gîndire, imaginaţie, iniţiativă şi alte procese sau particularităţi psihice.

Iată de ce folosind metoda analizei rezultatelor cu scopul de a pătrunde în esenţa psihologică a fenomenelor am ajuns să vedem şi alte aspecte care interesează în mod deosebit pe antrenori.

II. METODA ANALIZEI REZULTATELOR PE BAZA ÎNREGISTRĂRII ACŢIUNILOR

Metoda analizei rezultatelor activităţii sportivilor îşi are justificarea în faptul că activitatea psihică capătă totdeauna expresia ei obiectivă în anumite acţiuni, mişcări şi în comportare în general.

In legătură cu această idee Lenin scria: „După ce criteriu să judecăm gîndurile şi sentimentele reale ale personalităţilor reale? Se înţelege că acest criteriu nu poate fi decît unul singur: acţiunile acestor personalităţi". Iar în altă parte: „Omul nu se judecă după cele ce vorbeşte sau gîndeşte el despre sine, ci după ceea ce face — ţineţi minte acest adevăr marxist!"

Am folosit la început un procedeu simplu de analiză a rezultatelor activităţii în jocurile sportive, procedeu pe care îl întrebuinţează mulţi antrenori mai ales în volei sau baschet: analiza evoluţiei scorului şi în legătură cu aceasta analiza acţiunilor care au dus la stabilirea scorului.

Fără îndoială că în această analiză sînt folosite şi datele observaţiei directe pe care le face antrenorul în timpul desfăşurării concursului, la care se adaugă apoi explicaţiile mai mult sau mai puţin subiective ale jucătorilor.

Am abandonat repede această metodă de cercetare, întrucît datele oferite de ea erau cu totul insuficiente.

Necesitatea de a avea cît mai multe elemente de comparaţie, cît mai mulţi indici i-a condus pe antrenori la metode variate de înregistrare a acţiunilor în toată complexitatea lor.

La catedra de jocuri a Institutului de cultură fizică s-a lucrat în direcţia aceasta atît la volei şi baschet, cît şi la fotbal. Metoda constă în munca unui grup de studenţi care îşi repartizau sarcinile de observare şi înregistrare a unor acţiuni izolate, urmînd ca apoi să se facă conexarea şi prelucrarea datelor. Chiar iniţiatorii acestor metode au recunoscut că sînt dificultăţi mari în înregistrarea precisă a acţiunilor, fiind necesari mai mulţi înregistratori care prezintă în felul acesta un grad destul de mare de variabilitate a preciziei înregistrării. In plus cronometrarea prezenta dificultăţi prin faptul că trebuia făcută de o altă persoană cu sarcina de a comunica timpurile la intervale mai mici sau mai mari.

Cu toate acestea, metoda înregistrării grafice a acţiunilor tehnice sau tactice, a furnizat antrenorilor date preţioase şi necesare în conducerea şi îmbunătăţirea procesului de antrenament.

III. PERFECŢIONAREA METODEI DE ÎNREGISTRARE A ACŢIUNILOR

Pornind de la premizele de mai sus, sub impulsul necesităţii de a avea o oglindă fidelă a tuturor acţiunilor care se petrec în joc, am imaginat un aparat cu ajutorul căruia un singur operator poate înregistra un număr mare de acţiuni tehnice sau tactice în timpul desfăşurării jocului.

Avantajele noii metode de înregistrare sînt următoarele:

1. Inregistrarea acţiunilor se face în timp, oferind cercetătorului posibilitatea de a urmări succesiunea

reală a fazelor (elementelor de tehnică și tactică).

2. Pe hîrtia de înregistrare apar toate acțiunile, după desfășurarea lor în timp, oferind posibilitatea studierii directe și imediate, nefiind nevoie de o prelucrare ulterioară a graficului. Eventuala prelucrare care se face constă în colaborarea diferitelor acțiuni pentru scoaterea lor în evidență și deci pentru o mai ușoară citire.

3. Pe graficul obținut în timpul înscrierii, acțiunile unei echipe apar paralel cu acțiunile echipei adverse. Totodată acțiunile de atac sau apărare pot să fie apreciate în legătură cu cele care au precedat sau au succedat momentului pe care vrem să-l studiem.

4. Din graficul acțiunilor se scot toate elementele necesare prelucrării statistice. Datele se referă la acțiunile de atac, de apărare, la acțiunile individuale ale jucătorilor, toate acestea atît pentru o echipă cît și petru adversarul ei direct.

5. Inregistrarea acțiunilor poate fi făcută în orice joc (fotbal, handbal, volei, baschet, rugbi) un număr oarecare de înregistrări oferind date asupra specificului jocurilor tuturor echipelor urmărite.

Aplicarea metodei fiind la început nu se pot întrevedea toate posibilitățile de folosire și toate particularitățile pe care le are metoda, în funcție de condițiile folosirii ei.

Descrierea aparatului

Aparatul de înregistrare este alcătuit din următoarele părți:

1. Un cilindru (rulou) care în rotația sa antrenează o hîrtie milimetrică (1 mm) pe care se fac înregistrările. Hîrtia este lată de 20 cm și lungă de cca 180—200 cm după necesitatea înregistrării.

Viteza de rotare a cilindrului corespunde cu o deplasare de 6—12 cm pe minut a hîrtiei pe care se face înregistrarea.

2. Un mecanism care pune în mișcare cilindrul rotor. Mecanismul este asemănător cu unul de ceasornic avînd posibilitatea de reglare a vitezei de rotație a cilindrului.

In momentul de față sîntem în faza de perfecționare a mecanismului, prin folosirea unui motor electric acționat de o baterie sau de curentul rețelei electrice. Folosirea energiei electrice asigură mai multă forță și o mișcare riguros constantă a cilindrului de înscriere.

3. Un mecanism de înscriere care constă din 40 brațe prevăzute cu tot atîtea simboluri. Prin apăsarea pe clapele unei claviaturi, brațele cu simboluri înscriu acțiunea corespunzătoare pe hîrtia care este antrenată de cilindru.

Simbolurile sînt astfel construite încît pot fi folosite la fel de bine pentru acțiuni specifice fiecărui joc în parte.

Volumul și greutatea aparatului sînt reduse, permițînd transportarea lui cu ușurință de la un teren la altul.

Construcția aparatului nu cere materiale multe sau pretențioase și poate fi efectuată cu ușurință.

Prototipul a fost construit de autor în colaborare cu șeful Serv. Tehnic I.C.F. Gh. Dima — în luna mai 1954.

Un exemplu de grafic

In lunile iunie și iulie 1954 s-au făcut primele înregistrări la volei, handbal, fotbal și baschet.

In rîndurile de mai jos vom prezenta unul din grafice. Este vorba de înregistrarea făcută la jocul feminin de baschet: Știința I.C.F.-Progresul I.C.O. (Oradea) din cadrul campionatului divizionar (4 iulie 1954).

In figura 1 și 2 sînt prezentate schematic două fragmente din graficul amintit. Unul este luat din graficul reprizei I și celălalt din al reprizei a II-a.

PROGRESUL – I.C.O (ORADEA)
Rep. 1
16'30"
ȘTIINȚA I.C.F (BUCUREȘTI)
7'15"
MINGE DATĂ ADEVERSAR
TRAS LA COȘ DIN MIȘCARE
PASĂ
TRAS LA COȘ DE PE LOC
DRIBLING
LOVITURĂ LIBERĂ
ANGAJAREA PIVOTULUI
COȘ MARCAT
MINGE DATĂ AFARĂ (AUT)
BLOCAJ
TRAS LA COȘ DIN MIȘCARE
PASĂ
TRAS LA COȘ DE PE LOC
DRIBLING
PĂTRUNDERE
GREȘALĂ PERSONALĂ (FAUL)
CONTRAATAC
COȘ MARCAT

Fig. 1

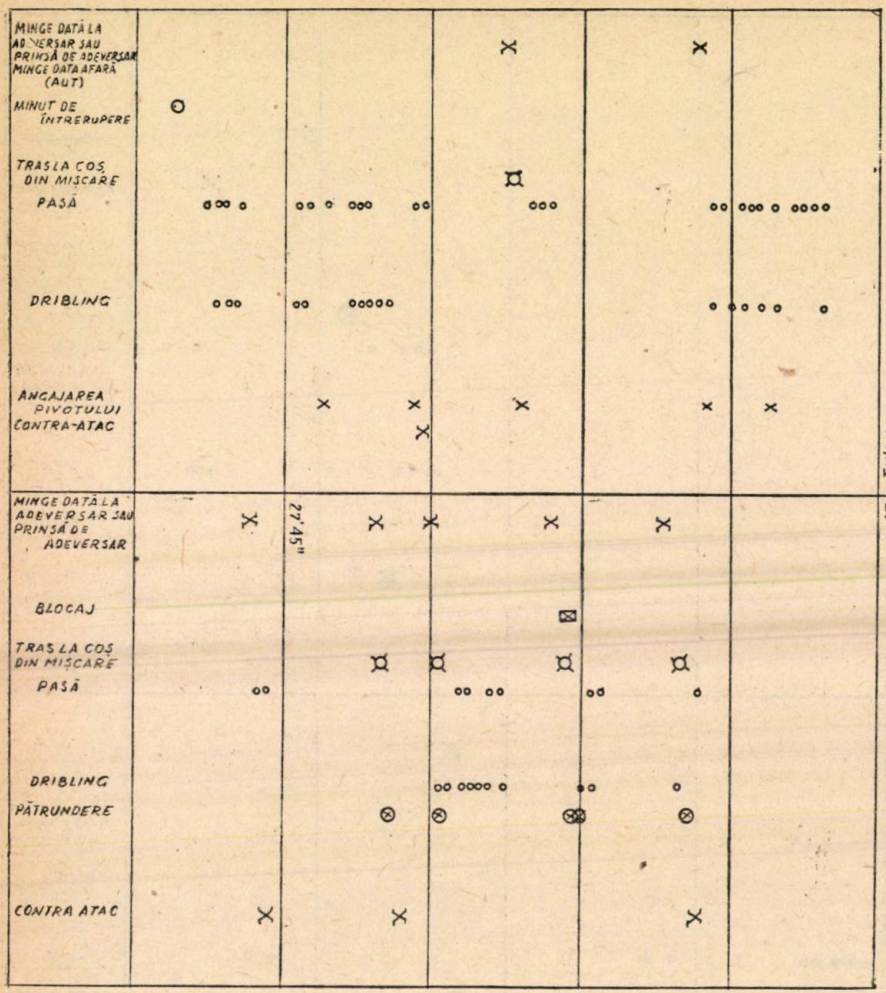


Fig. 2

Citirea fragmentelor nu permite o analiză mai profundă şi nici noi nu urmărim să facem aici acest lucru. Totuşi chiar de la prima vedere se constată că acţiunile tactice ale uneia dintre echipe diferă de ale celorlalte. Astfel echipa Progresul I.C.O. îşi bazează atacul pe acţiuni ce urmăresc punerea pivotului în poziţie favorabilă de tras la coş, în timp ce echipa I.C.F. se caracterizează prin acţiuni de contraatac combinate cu blocaje şi pătrunderi.

In fig. 1 sînt redate acţiunile care s-au petrecut între minutul 6 şi 30 secunde şi mintul 7 şi 15 secunde de joc (repriza I) iar în figura 2 cele ce s-au petrecut în minutul 27—28 (repriza II).

Comparînd cele 2 fragmente se poate vedea o diferenţă în felul de folosire a acţiunilor (tactice) de la repriza I la a II-a.

Şi acum iată şi un tabel în care figurează frecvenţa unor acţiuni sau procedee tactice sau tehnice în jocul despre care este vorba:

	Repriza I		Repriza a II-a		TOTAL	
	I.C.O.	I.C.F.	I C.O.	I.C.F.	I.C.O.	I.C.F.
Pasă	172	128	154	195	326	323
Dribling (lovirea mingii în pămînt)	140	120	92	152	232	272
Angajare pivot	8	4	25	7	33	11
Blocaj	1	18	1	18	2	36
Pătrundere	6	17	2	18	8	35
Contraatac	2	18	1	8	3	26
Tras la coş din mişcare	11	11	13	15	24	26
Tras la coş de pe loc	11	13	5	4	16	17
Tras la coş lovitură liberă	9	8	116	10	20	19
Puncte marcate din joc	8	20	10	6	18	26
Puncte marcate din lovitură liberă	4	3	7	8	11	11
Minge dată la adversar sau prinsă de adversar la panou	18	12	26	24	44	36
Minge dată afară (aut)	7	6	5	6	12	12
Paşi	1	1	1	2	2	3
Dublu dribling	1	—	—	—	1	—
Greşeală personală faul	5	8	6	7	11	15
Minute de întrerupere	1	1	1	1	2	2
TOTAL puncte marcate	12	23	17	14	29	37

Menţionăm că graficul acestui joc împreună cu cele similare făcute la handbal şi fotbal au fost folosite de antrenori (Prof. L. Teodorescu, Lector I. Kunst, Asistent N. Petrescu) în analiza ce s-a făcut cu jucătorii după joc.

* * *

Sîntem convinşi că cele relatate mai sus au reuşit să demonstreze că metoda analizei activităţii sportive pe baza înregistrărilor acţiunilor din jocurile sportive nu este şi nu va rămîne numai o metodă de cercetare psihologică.

Teoreticienii, metodicienii şi antrenorii vor putea folosi rezultatele înregistrărilor în studiul obiectiv al diferitelor probleme legate de folosirea elementelor de tehnică şi tactică în jocurile sportive. Inafara acţiunilor colective, metoda pe care am iniţiat-o permite şi aprecierea acţiunilor individuale prin înregistrarea lor fidelă.

Metoda înregistrării în timp a acţiunilor din jocurile sportive îşi va croi drum fără îndoială şi în alte ramuri sportive sau chiar în producţie, acolo unde rezultatele muncii sînt în funcţie de felul în care sînt folosite şi combinate diferitele elemente ale tehnicii.

Despre comportarea echipei feminine în cadrul campionatului mondial de gimnastică

ADINA STROESCU
Conferențiar la catedra de gimnastică de la I.C.F.

Campionatele mondiale de gimnastică la care participă cei mai buni gimnaști din lume, se dispută din patru în patru ani.

Anul acesta ele s-au desfășurat între 28—30 iunie, pe Stadionul olimpic din Roma.

Această deosebit de importantă întîlnire a adus un succes răsunător mișcării sportive din țara noastră, prin excelenta comportare a echipei feminine, care a reușit să se claseze pe locul 4 din 18 națiuni (16 echipe) participante, precum și a reprezentantei noastre Elena Leuștean — maestră a sportului — care la individual compus a ocupat locul 5, din 144 concurente.

Succesul este cu atît mai valoros cu cît el oglindește progresul evident realizat de gimnastele noastre care la Jocurile Olimpice din 1952, la proba pe echipe, au obținut abia locul 9. De asemenea trebuie subliniat faptul că la acest campionat condițiile de concurs au fost mai grele decît cele de la Olimpiadă, gimnastele trebuind să lucreze în aer liber, în plin soare, la o temperatură de 38°—40°.

Aceste campionate însă n-au constituit un succes numai pentru țara noastră. In primul rînd ele au afirmat din nou superioritatea sportului din U.R.S.S. și din țările de democrație populară.

Clasamentul general pe echipe este următorul:

1. U.R.S.S.	— 524,31	puncte
2. R. P. Ungară	— 518,20	„
3. C.S.R.	— 510,22	„
4. R.P.R.	— 498,57	„
5. R. P. Polonă	— 495,79	„
6. Italia	— 495,77	„
7. R. P. Bulgaria	— 494,03	„
8. Suedia	— 491,18	„
9. Franța	— 490,35	„
10. Germania occidentală	— 448,56	„

In afară de aceste țări, clasate pe primele 10 locuri, au mai participat reprezentantele următoarelor țări: Africa de Sud, Austria, Belgia, Japonia, Jugoslavia, Luxemburg și Regiunea Saar.

Şi de data aceasta, la fel ca la Helsinki, primul loc a revenit echipelor U.R.S.S. (masculină şi feminină), care au cucerit titlul de campioane mondiale, demonstrînd categorica superioritate a pregătirii lor în această disciplină sportivă.

Locurile următoare au fost ocupate de echipele feminine ale ţărilor de democraţie populară, în ordinea indicată mai sus.

Echipa reprezentativă a ţării noastre a fost alcătuită din gimnastele: Leuştean Elena, Hoffman Agneta, Băiaşu Teofila, Slavici Eveline, Ticu Anica, Vătăşoiu Emilia, Dobrovolschi Elena, Gyarfas Ileana şi Penciu Alexandrina (rezervă). Elemente tinere, de perspectivă, ele au ştiut să apere cu succes culorile patriei noastre.

Clasamentul la individual compus al primelor 10 gimnaste din lume, din cele 144 concurente este următorul:

1.	Rudjko Galina	U.R.S.S.	75,68 puncte
2.	Bosakova Eva	C.S.R.	75,11 „
3.	Racoţi Elena	R. P. Polonă	74,37 „
4.	Pereny Karoyne	R. P. U.	74,31 „
5.	Leuştean Elena	R. P. R.	74,24 „
6.	Bociarova Nina	U.R.S.S.	74,21 „
7.	Gorohovskaia Maria	U.R.S.S.	74,14 „
8.	Danaco Keico	Japonia	73,74 „
9.	Sadinova Alena	C.S.R.	73,60 „
10.	Gulyasne	R.P.U.	73,47 „

Clasamentul şi punctajul obţinut în cadrul echipei la individual compus şi pe aparate:

Individual compus:

1.	Leuştean E.	74,24 puncte
2.	Hoffman A.	71,97 „
3.	Ţicu A.	70,53 „
4.	Vătăşoiu E.	69,94 „
5.	Dobrovolski E.	69,91 „
6.	Băiaşu T.	68,30 „
7.	Slavici E.	67,99 „
8.	Gyarfas I.	62,35 „

Clasamentul pe aparate

Paralele

1.	Leuştean E.	18,40 puncte
2.	Ţicu A.	18,32 „
3.	Băiaşu T.	18,06 „
4.	Hoffman A.	18,05 „
5.	Slavici E.	17,60 „
6.	Gyarfas I.	17,20 „
7.	Vătăşoiu E.	17,19 „
8.	Dobrovolski E.	17,09 „

Sărituri

1.	Leuştean E.	18,62 puncte
2.	Hoffman A.	18,22 „
3.	Vătăşoiu E.	17,73 „
4.	Dobrovolski E.	17,50 „
5.	Ţicu A.	17,26 „
6.	Slavici E.	16,60 „
7.	Băiaşu T.	15,49 „
8.	Gyarfas I.	14,60 „

Sol		Bîrnă	
1. Leuştean E.	18,82 puncte	1. Leuştean E.	18,40 puncte
2. Hoffman A.	18,26 „	2. Hoffman A.	17,46 „
3. Ţicu A.	18,02 „	3. Slavici E.	17,36 „
4. Vătăşoiu E.	17,96 „	4. Dobrovolski E.	17,26 „
5. Dobrovolski E.	17,86 „	5. Băiaşu T.	17,12 „
6. Băiaşu T.	17,63 „	6. Vătăşoiu E.	17,06 „
7. Gyarfas I.	17,49 „	7. Ţicu A.	16,93 „
8. Slavici E.	16,43 „	8. Gyarfas I.	13,06 „

Total obţinut	de echipă la exerciţiile impuse	213,18	puncte
„ „	la exerciţii liber alese	217,19	„
„ „	„ „ de ansamblu	68,20	„
	Total general	479,57	„

Pregătirea

Am arătat la început că echipa feminină a R.P.R. a ocupat la Roma locul 4 în clasamentul general, faţă de locul 9 ocupat la Helsinki.

Reprezentativa noastră a realizat, în decurs de doi ani, un salt calitativ important. Acest lucru se datoreşte în primul rînd noii orientări folosite în pregătirea gimnastelor, în vederea acestor campionate, bazată pe învăţămintele trase după jocurile olimpice.

In urma analizei comportării echipei noastre la Helsinki, s-a ajuns la concluzia că pregătirea ei avea serioase lipsuri fundamentale, dintre care amintim doar cîteva :

a) lipsa unei munci sistematice şi intense, bazată pe o planificare judicioasă ;

b) atît pregătirea fizică generală, cît şi cea specifică acestei ramuri, era mult sub nivelul necesar unor gimnaste de performanţă ;

c) exista un număr extrem de restrîns de gimnaşti fruntaşi, din rîndul cărora să se poată recruta cu uşurinţă componenţi ai lotului reprezentativ ;

d) lipsa competiţiilor interne şi în special a celor internaţionale, care ar fi contribuit printr-un schimb de experienţă mai bogat la ridicarea valorii tehnice a echipei, precum şi a rutinei de concurs ;

e) lipsa de siguranţă, precizie, uşurinţă şi amplitudine în efectuarea exerciţiilor impuse ;

f) exerciţiile liber alese nu conţineau elemente de mare dificultate, iar compoziţia era slabă, monotonă şi neunitară, execuţia greoaie, lipsită de dinamism şi ritmicitate ;

g) calităţile morale şi de voinţă insuficient dezvoltate.

Pentru a organiza mai bine munca de pregătire a gimnastelor noastre în vederea viitoarelor competiţii internaţionale şi în special a concursurilor mondiale de la Roma, era necesar să se folosească experienţa cîştigată în urma jocurilor olimpice şi să se treacă la o muncă intensă şi sistematică.

Planificarea muncii s-a făcut pe etape, ţinîndu-se seama de calendarul sportiv.

După jocurile olimpice, echipa noastră trebuia pregătită în vederea întrecerilor sportive prietenești din cadrul celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului și Studenților, care urma să se desfășoare la București, în luna august a anului 1953.

Deoarece protocolul acestor întreceri era identic cu cel de la olimpiadă (exercițiile impuse fiind aceleași), preocuparea esențială a fost îndreptată spre îmbunătățirea conținutului și compoziției exercițiilor liber alese, introducîndu-se elemente cu un coeficient mai mare de dificultate, insistîndu-se totodată asupra perfecționării exercițiilor impuse.

In procesul de instruire și antrenament au fost introduse noi forme, bazate pe principiul sovietic al marilor eforturi.

Folosirea eforturilor înalte în antrenament contribuie la o mai bună pregătire fizică a gimnastului, formîndu-i rezerva de forță, siguranța și stabilitatea în executarea exercițiilor și influențînd în mod favorabil calitatea interpretării lor.

Trecerea de la eforturi mici la eforturi din ce în ce mai mari s-a făcut în mod treptat, ajungîndu-se la 2—3 repetări integrale atît la exercițiile impuse, cît și la cele liber alese.

Densitatea lecțiilor a crescut în mod simțitor, insistîndu-se de asemenea la sfîrșitul părții fundamentale, timp de 25—30 min, asupra exercițiilor speciale de dezvoltare a calităților fizice de bază.

In afară de exercițiile la aparate, gimnastele au trebuit să-și mai însușească noul program al exercițiilor de ansamblu cu cercuri mari (cel de la olimpiadă nu mai corespundea). Munca a fost anevoioasă, deoarece gimnastele noastre nu au o pregătire de bază în domeniul gimnasticii artistice.

Rezultatele obținute de gimnastele noastre în cadrul întîlnirilor de la Festival au fost pozitive, remarcîndu-se un progres simțitor.

A doua etapă de pregătire a fost cea în vederea campionatelor republicane de gimnastică, care urmau să aibă loc la sfîrșitul lunii noiembrie și a întîlnirii internaționale de la Budapesta, din luna decembrie 1953.

De fapt cu această etapă a început pregătirea propriu-zisă pentru campionatele mondiale de la Roma.

In cadrul centrelor de antrenament au fost difuzate noile exerciții impuse de la campionatele mondiale, care figurau în programul campionatului republican, pentru ca elementele tinere, recrutabile pentru mărirea lotului în vederea concursurilor internaționale să cunoască aceste exerciții, urmînd ca interpretarea lor să fie perfecționată în etapele următoare.

Datorită timpului scurt, aceste exerciții nu au putut fi temeinic însușite, iar nivelul la care s-au desfășurat campionatele republicane a fost destul de scăzut.

Totuși, scopul a fost atins prin faptul că lotul a fost completat cu cîteva elemente tinere la selecționarea cărora s-a ținut seama și de pregătirea fizică generală. De altfel gimnastica de performanță trebuie să se practice numai după ce gimnastul a dobîndit o bună pregătire fizică generală. Gimnaste cu experiență ca Göllner Olga și Munteanu Olga,

care deşi au un nivel tehnic ridicat, fiind lipsite de pregătirea fizică de bază, au ajuns repede la plafonare, fiind depăşite de elemente tinere, cu o pregătire fizică generală mai temeinică.

In vederea concursului din decembrie, de la Budapesta, lotul a fost alcătuit din 16 gimnaste. La această întîlnire ţara noastră a fost pentru prima dată reprezentată de o echipă de junioare, care în majoritate se găseau la primul lor concurs internaţional. Dintre acestea Anica Ţicu, Vătăşoiu Emilia şi Penciu Alexandrina au fost ulterior selecţionate să facă parte din reprezentativa ţării la campionatele mondiale de la Roma.

La întîlnirea de la Budapesta au fost aduse anumite precizări în ceea ce priveşte interpretarea exerciţiilor. Deşi echipa a reprezentat cu cinste culorile patriei la această întîlnire, totuşi s-a constatat că execuţia, atît a exerciţiilor impuse, cît şi a celor liber alese, avea mari deficienţe. Se lucra neglijent, fără ţinută, amplitudine şi expresivitate, fapt care scădea simţitor valoarea exerciţiului, atrăgînd după sine penalizări destul de importante.

In etapa a treia, munca a fost axată în special pe retuşarea exerciţiilor, completîndu-se pregătirea cu lecţii de gimnastică artistică, cu scopul perfecţionării ţinutei şi expresivităţii, precum şi în vederea însuşirii diferitelor elemente de legătură (piruete, sărituri artistice, variaţii de paşi, etc.) necesare compoziţiei exerciţiilor la sol şi bîrnă. Deşi aceste lecţii au fost începute cu întîrziere şi pe o perioadă scurtă, totuşi au contribuit într-o măsură însemnată la remedierea deficienţelor mai sus amintite.

In programul concursurilor mondiale era prevăzut, conform regulamentului, ca exerciţiile la sol să fie executate fără muzică. Totuşi, în cadrul antrenamentelor, cu scopul de a imprima executantelor mai multă ritmicitate şi vioiciune, exerciţiile la sol au fost executate şi cu acompaniament muzical.

In ultimele trei luni dinainte de campionatele mondiale s-a dat posibilitatea lotului nostru să-şi verifice stadiul de pregătire în diferite concursuri internaţionale ca cel de la Budapesta şi cele din Bucureşti cu Republica Populară Bulgaria şi Republica Populară Polonă. Paralel cu acestea au mai fost introduse şi diferite concursuri de verificare arbitrate, care au constituit un stimulent preţios în munca de pregătire a gimnastelor. Totodată s-au intensificat şi mai mult antrenamentele bazate pe eforturile mari.

In faza care a precedat campionatele de la Roma, o mare parte din antrenamente s-au desfăşurat în aer liber, în condiţii asemănătoare concursului, ţinîndu-se seama de timpul şi succesiunea probelor. Echipa noastră a întrecut atît Republica Populară Bulgaria cît şi echipa reprezentativă a Republicii Populare Polonă, fapt care dovedeşte că pregătirea echipei a decurs conform planificării, găsindu-se în stadiul de a putea participa la campionatele de la Roma.

Lipsurile

Comportarea tinerelor noastre gimnaste la această competiție importantă a fost cu totul deosebită. Ele au reușit să aducă patriei noastre un remarcabil succes. Voința și moralul cu care au luptat sînt demne de relevat.

Totuși, paralel cu succesele obținute în desfășurarea concursurilor, s-au descoperit și o serie de lipsuri în pregătirea lor tehnică și în calitatea execuției.

Paralele inegale. S-a observat o lipsă de tehnicitate în executarea diferitelor elemente, consecință a insuficientei pregătiri prealabile la bară fixă și paralele egale, din care cauză execuția părea greoaie. Elemente specifice barei fixe ca: rotările, subbalansările, diferite treceri peste bicibalansurile sau de la paralele egale: balansările, stînd pe mîini, diferite coborîri, sînt mișcări care învățate la început la aceste aparate vor putea fi executate corect în diferite îmbinări și combinații, la paralele inegale. Gimnastele sovietice, stăpînind tehnica exercițiilor la bară fixă, lucrează la paralele inegale cu atîta ușurință, încît privindu-le îți face impresia că nu depun nici cel mai mic efort.

Exercițiile liber alese la acest aparat corespund din punct de vedere al coeficientului de greutate. Legările însă sînt în multe cazuri nepotrivite, iar opririle inutile cu dese întreruperi de ritm, creează impresia de combinație neunitară.

Sărituri peste cal. In urma ultimelor precizări aduse tabelei de punctaj internațional, cu ocazia campionatelor mondiale, exigența față de proba săriturilor peste cal la gimnaste a crescut. Acest lucru ne îndreptățește să scoatem și mai mult în evidență lipsurile prezentate de echipa noastră la acest aparat.

In general, atît la proba impusă cît și la cea liber aleasă, săritura este lipsită de înălțime și ușurință. Fazele săriturii (elanul, bătaia, zborul și aterizare — la săriturile cu sprijin se mai adaugă și sprijinul mîinilor pe cal) nu sînt suficient stăpînite.

Majoritatea componentelor echipei aleargă încordat și reținut, iar desprinderea după bătaie se face greoi. Cele două faze care preced înălțimea nefiind executate corect, influențează înălțimea zborului, care este faza cea mai spectaculoasă a săriturii. Aceasta se mai datorește și lipsei de curaj în trecerea obstacolului.

La săritura impusă, se observă la majoritatea gimnastelor că sprijinul plutitor depășește prea puțin orizontala, iar depărtarea picioarelor și ducerea lor înainte se execută prea devreme. In schimb, sprijinul mîinilor pe cal întîrzie mai mult decît este nevoie, fără să se mai execute propulsia; la acestea se adaugă și insuficienta extensie a corpului înainte de aterizare. La săriturile în stînd pe mîini, brațele nu sînt perfect întinse.

Atît la săriturile impuse cît și la cele liber alese, gimnastele nu-și stăpînesc încă suficient corpul în timpul zborului, iar aterizările sînt de cele mai multe ori neprecise.

Lipsurile enumerate mai sus se datoresc în mare parte grabei cu care s-a trecut la execuţia săriturilor prea grele, neavînd o suficientă pregătire prealabilă.

Pe viitor este de dorit să se lucreze stăruitor nu numai asupra învăţării şi perfecţionării unui număr restrîns de sărituri prezentate în concurs, ci să se efectueze o gamă întreagă de sărituri de la cele mai simple pînă la cele mai complicate, folosind mijloace cît mai diferite (corzi, ştafetă, ladă, capră, cal, aparate combinate, etc.). De asemenea săriturile să fie executate cu trambulina dură, semielastică, elastică şi fără trambulină.

In mod special este necesar să se insiste asupra perfecţionării elanului. De altfel se cere învăţarea şi perfecţionarea minuţioasă a tuturor elementelor componente ale săriturii. Lipsurile în prelucrarea unei părţi oarecare se vor repercuta asupra calităţii execuţiei în întregime.

Pentru fortificarea aparatului muscular şi ligamentar şi mai cu seamă pentru dezvoltarea forţei explozive (detentei) este nevoie de exerciţii care solicită contracţii rapide ca: sprinturi, sărituri cu coarda, acele exerciţii de picioare de la bara de perete care produc asemenea contracţii rapide.

De altfel în urma controlului asupra calităţilor fizice făcut în laboratorul Institutului de cultură fizică de către tov. Dr. Miron Georgescu, Elena Leuştean prezenta, pe lîngă celelalte calităţi fizice, şi o bună forţă explozivă, rezultatul obţinut la jocurile mondiale confirmînd acest lucru. Vătăşoiu Emilia dispune de asemenea de această forţă şi este o bună săritoare. In schimb pentru Ţicu Anica, care are această forţă slab dezvoltată, săriturile la cal prezintă dificultăţi. Gyarfas Ileana înzestrată cu o bună coordonare, are multă expresivitate în mişcări. Celelalte calităţi fiindu-i însă mai slab dezvoltate, ea n-a reuşit în cadrul echipei să se claseze decît pe ultimul loc.

Exerciţiile la bîrnă. La acest aparat, punctajul echipei noastre a fost cel mai scăzut, aceasta mai cu seamă datorită ezitărilor şi lipsei de dezinvoltură cu care erau efectuate exerciţiile. De teama de a nu cădea de pe aparat, s-a lucrat crispat şi cu insuficientă amplitudine.

Combinaţia exerciţiilor este monotonă. Lipsesc piruetele iar paşii de dans nu au variaţii de ritm şi nici îmbinări potrivite, care fac să crească dinamismul exerciţiului. Nu toate gimnastele au în combinaţia exerciţiului liber ales suficiente elemente grele. Chiar cel al Elenei Leuştean este mult sub nivelul posibilităţilor ei.

Bîrna este un aparat unde ezitările şi desprinderile sînt cele mai frecvente. Formarea deprinderii de a lucra singur şi curajos necesită o muncă sistematică şi susţinută. Principiul marilor eforturi nu trebuie să se rezume numai la dese repetări integrale ale exerciţiului pe bîrna de concurs, aşa cum s-a procedat pînă acum, ci antrenamentele trebuie să fie efectuate în condiţii variate şi mai grele decît cele obişnuite, astfel încît atît elementele cît şi întreaga combinaţie să fie executate pe o bîrnă cu suprafaţa de sprijin mai redusă şi la înălţimi mai mari decît

cele prevăzute în regulamentul concursurilor. Un mijloc eficace pentru formarea stabilității îl constituie și folosirea corzilor de sărit în timpul efectuării diferitelor deplasări și săltări pe bîrnă. De altfel, coarda de sărit a mai fost folosită în cadrul cîtorva antrenamente ale lotului, dar într-o măsură foarte mică. Gimnastele evitau asemenea exerciții deoarece ele solicită o concentrare nervoasă deosebit de mare, tocmai ceea ce se cere efectuării exercițiilor la bîrnă.

Exerciții la sol. Echipa noastră a obținut la sol liber ales cel mai ridicat punctaj, față de celelalte probe. Atît compoziția cît și elementele acrobatice (diferitele salturi efectuate de o parte din gimnaste ca Leuștean, Țicu) au contribuit la ridicarea valorii generale a exercițiului Credem însă că elemente asemănătoare trebuie introduse pe larg în combinația exercițiilor tuturor componentelor echipei.

Dacă exercițiile au fost executate cu oarecare ritmicitate și expresie, totuși desprinderile de pe sol la săriturile artistice și, în general, la toate săriturile sînt lipsite de înălțime și de momentul de plutire în aer. Lipsa de amplitudine se remarcă în special la Băiașu Teofila, iar Slavici Eveline este pripită și crispată în execuție, cu multe oscilații pe direcția de deplasare.

O serioasă deficiență se remarcă la întreaga echipă în ceea ce privește tehnica picioarelor în efectuarea mișcărilor legate de gimnastica artistică.

La asemenea exerciții, majoritatea au încă laba piciorului proiectată înăuntru, amănunt deosebit de important, care frînge armonia liniei întregului corp.

Exercițiile de ansamblu. Exercițiile de ansamblu au constituit ultima probă a concursului, probă deosebit de importantă, a cărei notă adăugată la totalul obținut pînă atunci putea cu ușurință să influențeze rezultatul final.

Exercițiile de ansamblu cu aparate portative sînt foarte pretențioase, deoarece pe lîngă o perfectă stăpînire a mișcării, mai cer executantului o îndemînare și coordonare deosebit de mare.

Mînuirea aparatului portativ are și ea o tehnică specială, care trebuie adaptată și sincronizată mișcărilor întregului corp, în ritmul muzicii. Executate în ansamblu, dificultatea crește și mai mult.

Cele mai obișnuite aparate portative folosite în asemenea ansambluri sînt: cercuri de diferite dimensiuni, măciuci, mingi, steaguri, corzi, eșarfe etc.

La ansamblurile prezentate la campionatele mondiale a fost folosită majoritatea aparatelor mai sus menționate și în deosebi cercurile. Locul întîi a fost obținut de echipa Republicii Populare Ungare, care s-a distins printr-o notă originală. Exercițiile au fost executate cu steaguri, tehnica mînuirii cărora era asemănătoare cu tehnica măciucilor. Desfășurarea steagurilor în planuri diferite producea un desen de un efect deosebit.

A doua clasată, echipa feminină U.R.S.S. a folosit cercurile mari. Conținutul foarte bogat și variat a fost executat cu mult dinamism și

expresivitate. Uşurinţa şi îndemînarea de care au dat dovadă, producea iluzia de plutire.

Echipa noastră a folosit de asemenea cercurile mari. Ea s-a clasat pe locul 7, obţinînd punctajul necesar pentru a-şi menţine locul patru în clasamentul general. Dacă una din coechipiere nu ar fi scăpat cercul, fapt care a atras după sine o penalizare destul de serioasă, şi dacă de asemenea n-ar fi existat o serie de lipsuri în execuţie, punctajul obţinut ar fi putut fi mai ridicat.

In general, compoziţia ansamblului a fost bună. Ea conţinea suficientă varietate de îmbinări specifice aparatului. Caracterul muzicii însă nu corespundea în întregime caracterului mişcării. Prin multe locuri muzica nu imprima impulsul necesar săriturilor şi diferitelor aruncări, astfel că momentele care trebuiau să iasă în relief se situau pe acelaşi plan cu restul mişcărilor.

De asemenea, de teama de a nu scăpa cercul în timpul mînuirii, execuţia era reţinută şi lipsită de amplitudine. Şi în această probă ca de altfel şi în exerciţiile la sol s-a resimţit lipsa unei pregătiri de bază în domeniul gimnasticii artistice, mai cu seamă că toată gama de mişcări la exerciţiile de ansamblu trebuie să fie alcătuită din asemenea elemente.

Echipamentul nu era cel mai potrivit. Deşi s-ar părea o problemă de amănunt totuşi e necesar să se acorde atenţia cuvenită costumului şi chiar coloritului, care să se armonizeze cu genul exerciţiului, contribuind pe lîngă aspectul estetic la nota de feminitate care trebuie să caracterizeze întreg ansamblul.

Concluzii

Atît de la Jocurile Olimpice de la Helsinki cît şi de la recentele Campionate mondiale de la Roma se pot trage preţioase învăţăminte.

Clasamentul obţinut în cadrul Campionatelor mondiale de echipa feminină este incontestabil valoros. Nu trebuie însă să ne mulţumim a-l menţine, ci trebuie să luptăm pentru depăşirea lui.

Munca de pregătire va trebui să fie deosebit de intensă, mai cu seamă că în faţa gimnaştilor noştri stau viitoarele jocuri olimpice.

Se cere :

a) o preocupare serioasă în ceea ce priveşte ridicarea calităţii procesului de instruire şi antrenament, prin folosirea experienţei celor mai buni gimnaşti din lume, gimnaştii sovietici ;

b) perfecţionarea la un grad cît mai înalt a calităţilor fizice de bază, morale şi de voinţă, precum şi însuşirea unei tehnici superioare. O tehnică superioară condiţionează rezultatele înalte, progresul ei în afară de ceilalţi factori fiind în funcţie de pregătirea fizică generală la un grad cît mai înalt ;

c) aplicarea în continuare a principiului eforturilor mari în condiţii variate, cu scopul creşterii capacităţii de muncă şi a calităţilor specifice. Reglarea intensităţii lui trebuie făcută pe baza controlului medical, pe zile şi perioade, pentru a da organismului posibilitatea de refacere a energiei cheltuite ;

d) o individualizare bazată atît pe îndeplinirea cantitativă cît şi calitativă a muncii. In gimnastică, performanţe înalte poate obţine acel sportiv la care cizelarea exerciţiilor şi a tuturor detaliilor este făcută în cel mai înalt grad. Nu trebuie să se cadă în greşeala, ca de dragul cantităţii să fie neglijată calitatea ;

e) în privinţa planificării şedinţelor săptămînale de antrenament, s-ar părea că ciclul cel mai indicat pentru categoriile superioare este 2 plus 1 (două zile antrenament, a treia odihnă activă), avîndu-se tot odată în vedere o justă succesiune şi alternare a exerciţiilor. Antrenamentele zilnice şi uniforme pot duce la obosirea sistemului nervos central. Profesorul Krestovnikov arată că : „munca uniformă, de lungă durată, duce la dezvoltarea oboselii în sistemul nervos central şi odată cu aceasta se şterg senzaţiile kinestezice" ;

f) o mai mare înţelegere şi unitate de vederi între antrenori şi de asemenea o mai intensă preocupare din partea lor în ceea ce priveşte introducerea metodelor înaintate de instruire şi antrenament. Colegiul de antrenori să aibă o mai largă iniţiativă în elaborarea lucrărilor metodice şi de ordin tehnic, angrenînd în această muncă cît mai multe cadre de specialitate ;

g) antrenorii să dezvolte la gimnaşti o atitudine conştientă faţă de acţiunile lor, de înţelegere justă a particularităţii mişcărilor, o înţelegere profundă a tehnicii moderne ;

h) fără a schimba întreaga combinaţie să fie înlocuite elementele lipsite de valoare, prin elemente cu un coeficient mai mare de greutate, insistîndu-se asupra siguranţei şi claritătii în execuţie ;

i) în cadrul antrenamentelor să fie introduse lecţiile de gimnastică artistică. In acest sens Comisiei centrale de gimnastică îi revine sarcina să dea curs introducerii exerciţiilor de clasificare în gimnastica artistică în întreaga ţară, mai cu seamă că ele au fost prelucrate şi prezentate de catedra de gimnastică a Institutului de cultură fizică ;

j) o preocupare serioasă pentru îmbunătăţirea muncii în rîndurile tineretului, spre a mări sfera de selecţie în vederea lărgirii lotului cu cît mai multe elemente de viitor ;

k) pentru un schimb de experienţă cît mai bogat, este absolut necesar să figureze în cadrul calendarului sportiv un număr mai mare de întîlniri internaţionale ;

l) obţinerea rezultatelor înalte depinde şi de nivelul politic, ideologic şi cultural al sportivilor noştri fruntaşi.

Ţinînd seama de rezultatele obţinute şi de lipsurie constatate va trebui ca, de aci înainte, să se ducă munca cu şi mai mare rîvnă şi perseverenţă.

O preocupare esenţială trebuie să o constituie gimnastica masculină, unde avem o serioasă rămînere în urmă.

Apărarea și atacul în „prinsul la mijloc" la oină

LEON TEODORESCU
șeful catedrei de jocuri sportive de la Institutul de cultură fizică
și
AL. RAFAILESCU
antrenor

Tehnica și tactica în „prinsul la mijloc"

Ducînd la îndeplinire sarcinile trasate de Partid, Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri, prin organele sale, a obținut succese de seamă în acțiunea de reconsiderare și de răspîndire a jocului de oină în masele largi ale oamenilor muncii de la orașe și sate.

Pe linia progresului tehnico-tactic al acestui joc vom prezenta unele indicații în legătură cu „prinsul la mijloc", problemă mult controversată de tehnicieni și jucători.

Un jucător al echipei de la bătaie este considerat „prins la mijloc" atunci cînd bătînd mingea cu bastonul, aceasta fără a atinge pămîntul, este prinsă de unul din jucătorii echipei de la prindere, înainte de a fi trecut în zbor peste linia de fund. In limbaj curent, această prindere a mingii este cunoscută și sub denumirea de „cuc".

Asupra oportunității prinderii mingilor din „cuc" părerile sînt diferite. Unii tehniceni, afirmă, că jucătorul „prins la mijloc" are mai multe posibilități să scape nelovit, decît, dacă această „prindere" nu s-ar fi efectuat și jucătorul ar fi fost nevoit să iasă din careu în mod obișnuit.

Ei susțin că trebuie prinse numai mingile venite prin zbor către liniile de trei sferturi sau fund, pentru a împiedica pe adversar să realizeze puncte suplimentare. Toate celelalte mingi tebuiau să fie lăsate să cadă în teren.

Alți tehnicieni susțin tocmai contrariul, că toate mingile venite în zbor în terenul de joc, trebuie prinse de oricare jucător al echipei de la prindere, pentru că posibilitățile de lovire a jucătorului „prins la mijloc" sînt mai mari decît dacă ar fi jucat în mod obișnuit.

Argumentele în favoarea acestei afirmații sînt următoarele:

— „prinsul la mijloc" oferă posibilități mai mari ca apărătorul să fie lovit, atît în această fază, cît și în faza următoare, pînă ce el depășește linia de sosire;

— „prinsul la mijloc" strică de cele mai multe ori dispozitivul grupelor echipei de la bătaie; aceasta deoarece apărătorul „prins la mijloc" (lovit sau nelovit), trecînd linia de sosire, înapoia căreia se află alți trei apărători, unul dintre aceștia este obligat să iasă în teren; de cele mai multe ori jucătorul care iese în teren este cel mai bun apărător al grupei, astfel că grupa rămîne descoperită în apărarea colectivă;

— se evită ca un jucător al echipei de la bătaie, să poată trece prin terenul de joc fără a fi ţintit, favorizat fiind de tactica echipei sale.

Eficacitatea în această fază de joc a „prinsului la mijloc" este în funcţie de tactica aplicată de echipa de la prindere sau de posibilităţile de apărare ale jucătorului „prins la mijloc".

In orice caz, posibilităţile de lovire ale echipei de la prindere sînt mai mari.

Jucătorul „prins la mijloc" este obligat să se apere, între jucătorul care a prins mingea — şi care rămîne pe locul unde a prins-o — şi un alt jucător al echipei de la prindere, după care urmează :

a) dacă mingea a fost prinsă de un jucător mărginaş, „prinderea la mijloc" se efectuează între acesta şi mărginaşul din faţă de pe culoarul opus ;

b) dacă mingea a fost prinsă de fruntaş „prinderea la mijloc" se face între acesta şi al doilea mijlocaş ;

c) dacă mingea a fost prinsă de primul mijlocaş „prinderea la mijloc" se efectuează între acesta şi al treilea mijlocaş sau invers, dacă a fost prinsă de al treilea mijlocaş ;

d) dacă mingea a fost prinsă de al doilea mijlocaş, „prinderea la mijloc" se face între acesta şi fruntaş sau fundaş (după cum alege jucătorul „prins la mijloc") ; de cele mai multe ori se alege spaţiul dintre mijlocaşul al doilea şi fundaş, deoarece jucătorul „prins" are de parcurs pînă la linia de sosire o porţiune mai mică de teren ;

e) dacă mingea a fost prinsă, „prinderea la mijloc" se face între acesta şi al doilea mijlocaş ; fundaşul trebuie să prindă mingea chiar pe linia de fund sau în faţa acestei linii, în niciun caz în zona de fund.

In toate aceste situaţii jucătorul intermediar (aflat între cei doi jucători, între care se efectuează „prinsul la mijloc") va părăsi cercul său în timpul executării acestei faze de joc, plasîndu-se la doi metri depărtare de marginea cercului, la dreapta sau la stînga faţă de direcţia de joc a mingii ; el este considerat scos din joc pînă în momentul cînd mingea a atins pămîntul sau apărătorul a ieşit din mijloc (fig. 1).

Fig. 1

Sarcinile jucătorilor de la prindere în „prinsul la mijloc".

1. Să schimbe mingea între ei, de cel mult trei ori, înainte de a ţinti ; dacă situaţia este favorabilă, ei pot ţinti chiar din prima minge. Asupra acestei faze părerile sînt

de asemenea împărţite. Unii susţin că este mai eficace să se efectueze mai întîi trei pase şi apoi să se ţintească ; alţii susţin contrariu : să se ţintească chiar de la prima minge, dacă situaţia este favorabilă. Efectuarea celor trei pase şi apoi executarea ţintirii, înlătură elementul surpriză şi dă posibilitatea jucătorului „prins" să-şi organizeze mai bine apărarea, el ştiind dinainte ce are de făcut.

2. Să nu schimbe mingea cu jucătorul intermediar, pe pămînt sau prin aer, pînă ce acesta nu şi-a reluat locul în mod regulamentar.

3. Să împiedice pe apărător, după ce a ieşit din faza de „prins la mijloc", de a trece cu uşurinţă peste linia de sosire, folosind în acest scop cea mai indicată tactică (jocul în careu sau triunghi).

Sarcinile jucătorului „prins la mijloc"

1. Să-şi aleagă locul şi distanţa celei mai convenabile apărări, faţă de cei doi adversari.

2. Să-şi aleagă cel mai eficace procedeu de apărare.

3. Dacă este posibil, să intercepteze mingea în timpul pasării ei, între cei doi jucători de la prindere.

4. Să sesizeze, din timp tactica pe care o va aplica echipa de la prindere, pentru a-şi putea organiza apărarea.

5. Să caute să iasă din „prinsul la mijloc" cît mai repede şi fără să fie lovit, profitînd de una din situaţiile următoare :

— atunci cînd jucătorii de la prindere au scăpat mingea în timpul schimbului şi ea a atins pămîntul ;

— atunci cînd jucătorii de la prindere nu au ţintit după primele trei schimburi ;

— atunci cînd jucătorii de la prindere au ţintit, însă mingea a fost prinsă de el şi pusă pe pămînt ;

— atunci cînd mingea din ţintire nu a fost blocată şi ea se îndreaptă spre marginea terenului de joc sau a ieşit din teren.

6. După terminarea fazei de „prins la mijloc" să se îndrepte numai prin culoarul de ducere, într-unul din careuri sau în triunghi, rămînînd în joc pînă în momentul cînd a reuşit să treacă peste linia de fugă sau sosire.

7. Să se îndrepte către linia de sosire fără a mai fi ţintit, dacă a fost lovit în timpul cît a fost jucat la mijloc sau după această fază.

Sarcinile jucătorului intermediar (scos din joc)

1. Să părăsească cercul, depărtîndu-se la o distanţă de doi metri de marginea cercului, în dreapta sau în stînga lui, după direcţia de joc a mingii.

2. Să nu se aşeze în faţă sau înapoia jucătorului „prins la mijloc", împiedicîndu-l in felul acesta de a se apăra (obstrucţie).

3. Să nu intervină în joc, decît după ce s-a terminat faza de „prins la mijloc". Atunci îşi va relua cercul său.

Sarcini comune pentru ambele echipe

„Prinsul la mijloc" este o fază de joc, care se va efectua numai după ce în terenul de joc nu se mai află nici un jucător al echipei de la bătaie. Aceasta deoarece regulamentul prevede că jucătorii aflaţi înapoia liniilor de fugă sau întoar-

dere, pot ieşi în terenul de joc, în momentul în care un coechipier execută bătaia mingii cu bastonul, chiar dacă mingea a fost prinsă în „cuc". In acest caz, jucătorul „prins la mijloc" nu are voie să iasă în terenul de joc, deşi a bătut mingea; el este obligat să stea la dispoziţia arbitrului de la bătaie, care îl va semnala arbitrului principal, la prima închidere a jocului.

Tactica atacului şi apărării în „prinsul la mijloc"

Jocul de oină este un joc de echipă, la succesul căreia contribuie atît eforturile fiecărui jucător considerat individual, cît şi ansamblul acţiunilor organizate şi coordonate ale tuturor jucătorilor, efectuate în scopul de a termina victorios o partidă de oină.

Din această cauză tactica echipei trebuie să fie simplă şi totuşi elastică şi variată, pentru ca jucătorii să poată face faţă cu succes împrejurărilor mereu schimbătoare ale jocului de competiţie.

Cînd acţunile de joc se desfăşoară după anumite reguli stabilite dinainte şi aplicate în mod creator de jucători, înseamnă că există tactică de joc.

Pentru ca o echipă de oină să-şi poată însuşi o tactică de joc, este necesar un antrenament îndelungat şi metodic precum şi cunoaşterea completă a interpretării regulamentului.

Tactica jocului se poate expune teoretic. Ea însă nu se poate stăpîni decît prin aplicarea practică a celor expuse teoretic. Pregătirea fiecărui jucător de oină trebuie făcută temeinic, deoarece acţiunile jucătorului în diferite momente ale jocului, fie ele individuale sau colective, nu pot fi realizate cu succes, decît dacă fiecare jucător în parte dispune de o bună pregătire şi de o concepţie unitară despre jocul de ansamblu.

O echipă de oină aflată la „bătaie" are ca sarcină principală să acumuleze cît mai multe puncte, care pînă la sfîrşit să-i aducă victoria.

O echipă la „bătaie" poate realiza lucrul acesta prin trecerea prin culoarul de ducere şi de întoarcere a cît mai mulţi jucători neloviţi şi prin baterea mingii cu bastonul peste liniile de trei sferturi şi fund, bătăi care aduc echipei puncte suplimentare. Echipa de la „prindere" trebuie să lovească cît mai mulţi jucători ai echipei de la „bătaie", lovituri care de asemenea îi aduc puncte. Jucătorii de la prindere trebuie să împiedice echipa de la „bătaie" să realizeze puncte suplimentare din bătaie, prinzînd toate mingile care în traiectoria lor trec peste linia de trei sferturi, înainte de a depăşi linia de fund.

Bătaia mingii cu bastonul, cît mai departe şi cu o traiectorie cît mai înaltă, este de mare importanţă în jocul de oină. O asemenea bătaie, în afară de faptul că aduce puncte suplimentare, dă loc la o serie de combinaţii tactice pentru echipa de la „bătaie".

La o asemenea bătaie, jucătorii aflaţi înapoia liniei de fugă pot ieşi în culoarul de ducere, cîştigînd în felul acesta cît mai mult teren, în timp ce jucătorii aflaţi înapoia liniei de întoarcere pot parcurge chiar întregul culoar de întoarcere fără să fie jucaţi. De o asemenea bătaie trebuie să profite în primul rînd jucătorii cu o apărare mai

nesigură. O bătaie lungă şi înaltă, creează derută în rîndurile echipei de la prindere şi dacă prin această bătaie se realizează şi puncte suplimentare ea aduce şi demoralizarea jucătorilor echipei de la prindere.

O minge prinsă din „cuc" de către jucătorii echipei de la prindere are un efect contrariu, adică demoralizează pe jucătorii echipei de la „bătaie", îi pune în derută pînă se termină faza de „prins la mijloc" şi de cele mai multe ori strică dispozitivul grupelor în echipă. Aceasta deoarece un jucător care se apără bine este obligat să iasă în teren, pentru a împiedica închiderea jocului. Lucrul acesta ar atrage scoaterea în teren, de către arbitrul principal, a jucătorului cu numărul cel mai mic, care poate fi un apărător mai nesigur.

Pentru a ilustra şi mai bine importanţa prinderii mingii din „cuc" vom reda cîteva variante tactice în atacul şi apărarea „prinsului la mijloc".

Exemplul 1. Mingea bătută cu bastonul de un jucător al echipei de la bătaie este prinsă în „cuc" de către mărginaşul al doilea de la ducere. Conform regulamentului de joc, „prinsul la mijloc" se va efectua de către mărginaşul al doilea de la ducere (din locul de unde a prins mingea) şi mărginaşul al doilea de la întoarcere. Mijlocaşul centru este obligat să iasă din cercul său şi să se retragă la 2 m în stînga cercului.

La fluierul arbitrului principal, mărginaşul al doilea de la ducere (care a prins mingea din „cuc"), în loc să paseze mingea mărginaşului al doilea de la întoarcere sau să tragă, va ţinti uşor în apărător (care nu se aşteaptă la acest lucru), astfel ca acesta să poată prinde mingea şi apoi conform regulamentului să o depună jos pe teren. Mijlocaşul centru, cunoscînd dinainte această tactică, se va îndrepta imediat către locul unde a fost depusă mingea pe teren (de cele mai multe ori apărătorul îşi alege locul de apărare, chiar în

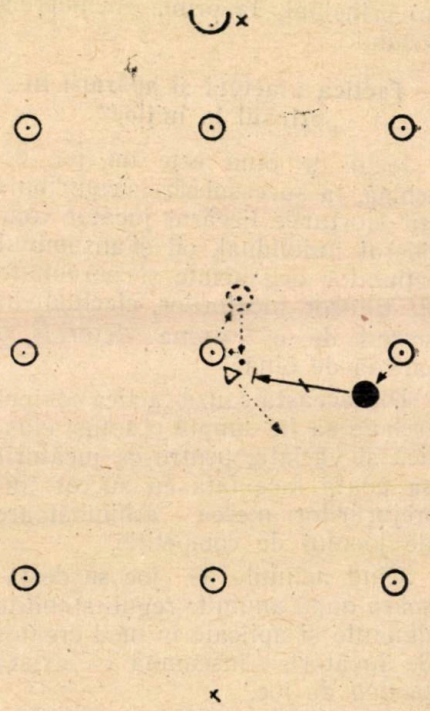


Fig. 2

vecinătatea cercului mijlocaşului centru sau chiar în el) o va ridica şi apoi va executa o ţintire asupra apărătorului aflat prea aproape de cerc şi care va fi surprins de această tactică. De cele mai multe ori apărătorul este lovit, deoarece nu mai are timpul necesar să se retragă sau să-şi organizeze apărarea (fig. 2).

Exemplul 2. Să presupunem aceeaşi „prindere la mijloc" ca la exemplul 1. Conform regulamentului în „prinsul la mijloc" jucătorii de la prindere (între care se efectuează „prinderea la mijloc") au dreptul

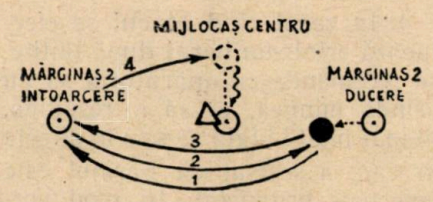


Fig. 3

să schimbe mingea între ei, cel mult de trei ori (începînd de la cel care a prins mingea) sau pot trage chiar de la primul schimb. Conform tacticii adoptate, ei nu trag în cele trei schimburi, iar după efectuarea lor, pasează mingea direct mijlocaşului centru, care în această situaţie poate să-şi reia locul şi astfel surprinzînd pe apărător prea aproape de el, să-l lovească (fig. 3).

Exemplul 3. In aceeaşi situaţie de „prins la mijloc", mărginaşul

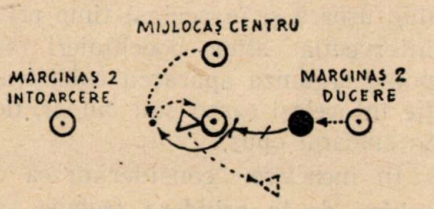


Fig. 4

al doilea de la ducere execută o ţintire (în cazul cînd apărătorul şi-a luat o poziţie în genunchi) de sus în jos, astfel ca mingea să atingă pămîntul la circa un metru în faţa apărătorului, iar de aci să ricoşeze peste el, în mîinile mijlocaşului centru, venit imediat în spatele apărătorului. Şi în această situaţie, apărătorul nu mai are timpul necesar să-şi organizeze apărarea sau să se îndepărteze, astfel că în majoritatea cazurilor va fi lovit (fig. 4).

Exemplul 4. In aceeaşi situaţie, jucătorii dn atac s-au hotărît să tragă în forţă şi cu precizie în apărător. Pentru a evita posibilitatea apărătorului să fugă, în cazul cînd a reuşit să prindă mingea sau să o respingă lateral, se va organiza un baraj prin mijlocaşii 1 şi 3, mărginaşul 1 şi 3 de la ducere şi întoarcere (fig. 5). Orice minge parată sau respinsă va fi ridicată imediat de jucătorii care efectuează barajul şi pasată mijlocaşului centru care va efectua o ţintire.

Şi în această situaţie posibilităţile de apărare ale jucătorului „prins la mijoc" sînt inferioare posibilităţilor de lovire în atacul normal.

Exemplul 5. Rezultă dintr-o combinare a exemplului 1 cu exemplul 4.

Organizarea apărării în „prinsul la mijloc"

In toate cele 5 exemple redate mai sus, jucătorul „prins la mijloc", pentru a scăpa nelovit, trebuie să aibă multă siguranţă şi rapiditate în mişcări, încrederea în forţele sale, rutina jocului şi sezisarea din timp a tacticei adoptată de echipa adversă.

Pentru combaterea acţiunilor tactice de atac arătate în cele 5 exemple, recomandăm ca jucătorul prins la mijloc să procedeze astfel:

1. In loc să prindă mingea trasă sau trimisă încet de către mărginaş, va face o fentă de corp (se va da la o parte din direcţia mingii) şi se va îndrepta cît mai repede către centrul careului sau

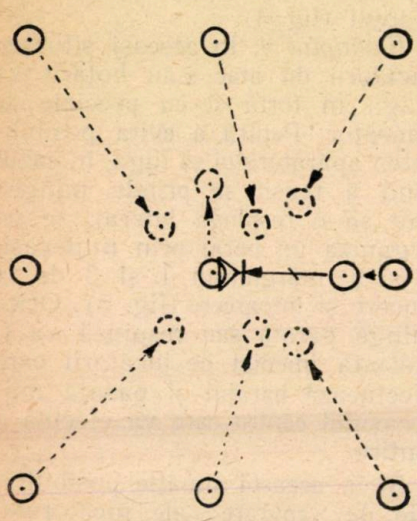


Fig. 5

triunghiului, căutînd să depăşească liniile de sosire sau fugă (după caz).

Procedînd astfel, apărătorul reuşeşte :

— să dejoace tactica adoptată de echipa din atac ;

— să cîştige timp pentru organizarea apărării după ce mingea l-a depăşit, deoarece în mod normal mingea va atinge pămîntul la circa 2—3 m în faţa mărginaşului al doilea de la întoarcere.

2. Apărătorul constatînd că jucătorii de la prindere nu au efectuat ţintirea în cele trei schimburi de minge, în momentul cînd s-a efectuat a treia pasă va părăsi „prinsul la mijloc" şi se va îndrepta către careu, triunghi sau linia de scăpare.

3. In cazul cînd jucătorul „prins la mijloc" îşi bazează apărarea pe o poziţie în genunchi, el trebuie să dispună de o mare mobilitate în mişcări pentru a scăpa de lovire în cazul cînd s-a tras în pămînt în faţa sa.

4. In cazul cînd atacul se efectuează printr-un baraj după ţintire, se recomandă ca apărătorul să nu prindă mingea, ci să o respingă, cît mai mult în faţa sa sau în direcţa în care a sezisat că barajul este defectuos organizat. In mod normal o va respinge în direcţia sa de fugă. Prin aceste acţiuni el va avea timpul necesar să se deplaseze în careu.

5. In cazul unui atac prin baraj şi ţintire înceată, apărătorul va utiliza metoda respingerii mingii în partea sau direcţia jucătorului care efectuează barajul.

In toate situaţiile, un jucător al echipei de la bătaie, aflat în faza de „prins la mijloc", trebuie să se gîndească la modalitatea de a ieşi cît mai repede din această fază şi a trece într-un careu sau triunghi, unde apărarea sa este mai uşoară şi în acelaşi timp prin intervenţia altor coechipieri se poate organiza apărarea colectivă, fie în acelaşi careu sau culoar, fie în culoarul opus.

In încheiere considerăm că o echipă de la prindere trebuie să facă eforturi pentru a prinde mingile din „cuc", deoarece „prinsul la mijloc" îi creează posibilităţi multiple de a acumula puncte. Pentru aceasta este necesară o pregătire tactică şi tehnică prealabilă, urmărindu-se permanent realizarea surprizei pentru adversar.

Considerațiuni asupra aplicării concepției moderne de joc de către echipele de categoria A, în turul campionatului republican de handbal

KUNST IOAN
lector la Institutul de cultură fizică

Ca o consecință a creșterii puterii statului nostru democrat-popular mișcarea de cultură fizică și sport din țara noastră a cunoscut în ultimii ani un avînt nemaiîntîlnit.

Experiența acumulată de cadrele noastre de tehnicieni, din contactul cu sportul sovietic și al țărilor de democrație populară este folosită pe o scară din ce în ce mai largă. Sînt utilizate metode noi, care au o bază științifică, metode menite să îmbunătățească performanțele sportive.

In jocul de handbal s-au făcut progrese însemnate, concretizate prin rezultatele internaționale obținute de către echipele reprezentative de băieți și fete. Dintre acestea enumerăm victoriile obținute asupra echipelor R. Cehoslovace, R. D. Germane la băieți și fete, locul II la Festivalul Tineretului de la București și succesele obținute de echipele Dinamo și Știința în R.P. Polonă.

Invățămintele trase din aceste întîlniri au constituit și constituie încă un îndreptar în munca antrenorilor noștri. Ca o concluzie generală trasă la sfîrșitul anului 1953, asupra activității pe plan internațional în domeniul handbalului, a rezultat necesitatea formulării în mod principial a unei concepții moderne de joc. Ea are ca scop să asigure progresul handbalului nostru orientînd munca antrenorilor în pregătirea jucătorilor și formarea echipelor. De asemeni s-a mai arătat lipsa unor metode de predare a tehnicii și tacticii în spirit creator la jucători, precum și a unor serii de lipsuri în ceea ce privește organizarea competițiilor interne, a calendarului intern, a regulamentului de handbal și a concepției despre arbitraj.

Colegiul de antrenori a elaborat concepția de joc și planul de perspectivă pe anii 1954—1956, cuprinzînd acțiuni și competiții interne și internaționale care vor contribui la ridicarea calitativă a acestui sport, astfel încît să putem aspira la cucerirea unui loc de frunte în rîndul țărilor în care se practică handbalul.

Colegiul antrenorilor de pe lîngă Comisia centrală de handbal a elaborat noua concepție de joc și a transmis-o antrenorilor cu ocazia consfătuirii metodice care a avut loc la începutul acestui an.

Cerințele jocului de handbal în lumina noii concepții, sînt, pe scurt, următoarele :

In atac. Jocul modern cere echipelor să acționeze în mare viteză. La baza acțiunilor tactice în atac, trebuie să stea ideea jocului colectiv prestat de toți jucătorii, care depun un efort comun pentru atingerea aceluiași rezultat. Echipele trebuie să realizeze în atac un raport supranumeric, care se realizează prin acțiuni derutante (schimburile de locuri, blocajele, etc.) și prin aducerea cel puțin a unui jucător de la apărare în atac.

Jocul nu trebuie să se bazeze pe aplicarea unor scheme rigide, șablon. El trebuie să se desfășoare pe baza unor principii de joc în atac, a unor circulații tactice, menite să asigure jucătorilor vaste posibilități de creație în cadrul unui joc colectiv.

Contraatacul în mare viteză trebuie să fie o principală armă de luptă împotriva apărării pe zonă și a apărării supranumerice.

De asemenea echipele trebuie să știe să transforme contraatacul oprit de adversar, într-un atac bine orga-

nizat, reluat cu hotărîre, perseverenţă şi calm.

Echipele şi jucătorii vor trebui să revadă tactica elementară şi în special acţiunile şi ideile care stau la baza jocului modern preconizat. Cele mai importante sînt:

— asigurarea şi păstrarea mingii;
— realizarea sarcinilor pe posturi;
— realizarea demarcajului în adîncime şi primirea pasei în mare viteză;
— deplasarea pe teren în ritm variat (ţinîndu-se seama că jucătorul cu mingea se va deplasa relativ mai lent în teren, în timp ce jucătorii fără minge se vor demarca în cea mai mare viteză);
— folosirea cît mai rară a driblingului şi a fentelor de depăşire cu mingea;
— utilizarea acţiunilor tactice individuale în timp oportun şi nu şablon.

In apărare se impune folosirea sistemului „om la om" cu diferite variante. Trebuie să se renunţe la apărarea pe zonă, care în întîlnirile internaţionale nu mai corespunde ca sistem.

Apărarea supranumerică va fi realizată prin retragerea a cel puţin doi jucători de la înaintare.

Pentru aceasta va trebui perfecţionat jocul de apărare al înaintaşilor. Pentru evitarea blocajelor se vor utiliza la apărare alunecările şi schimburile de oameni.

Toţi jucătorii vor trebui să cunoască tactica marcajului şi legată de aceasta deposedarea adversarului de minge, în orice ritm de joc.

Aceste cerinţe tactice nu pot fi rezolvate fără o pregătire tehnică şi fizică corespunzătoare. Trebuie să se facă eforturi pentru perfecţionarea neîntreruptă a procedeelor tehnice legate de noua concepţie, ca:

— pasele în maximum de viteză;
— prinderea sigură a mingilor venite din urmă;
— conducerea mingii cu ambele mîini;
— fentele de pornire cu şi fără minge;
— aruncările din săritură, la poartă şi pentru pase;
— scoaterea mingii de la adversar şi elementele mişcării în teren.

★

In urma desfăşurării primei părţi a Campionatului republican de handbal pe anul 1954, s-a putut observa felul în care echipele, antrenorii şi conducătorii au înţeles să introducă în handbalul nostru noua concepţie de joc. Rezultatele obţinute, numai după cinci luni de activitate, de echipele care au început să pună în practică sisteme noi de joc sînt dintre cele mai bune. Ele au ieşit învingătoare în jocurile susţinute cu echipele care se menţin încă pe poziţii retrograde, demonstrîndu-se şi de data aceasta că ceea ce este nou şi progresist învinge. Pentru aceasta însă se cere o muncă temeinică de instruire a noilor cadre, cîştigarea cadrelor vechi, perfecţionarea lor şi eliminarea din handbalul nostru a elementelor necorespunzătoare.

Analizînd comportarea echipelor în prima jumătate a campionatului, observăm că echipele Casei Centrale a Armatei şi Dinamo Oraşul Stalin, principalele pretendente la titlul de campion al ţării, au izbutit să se detaşeze cu un număr apreciabil de puncte de restul formaţiilor. Aceasta se datoreşte muncii antrenorilor şi jucătorilor de a găsi calea cea mai justă în aplicarea concepţiei moderne de joc. Ele sînt singurele echipe capabile să susţină de la început pînă la sfîrşit un ritm de joc viu. Echipa C.C.A. este mai rapidă în contraatac, dar are lipsuri în privinţa schimbării ritmului de joc în decursul aceleeaşi faze, lucru pe care Dinamo Oraşul Stalin îl execută foarte bine.

Preocupări deosebite pentru realizarea unui joc de viteză au avut echipele Metalul Reşiţa, Flamura Roşie Jimbolia, Metalul Timişoara. Lipsite însă de pregătirea fizică corespunzătoare aceste echipe nu pot menţine pînă la capăt, în faţa unor adversari puternici, acelaşi ritm rapid de joc.

Exemple pot fi date jocurile susţinute cu C.C.A. şi Dinamo Oraşul Stalin, cînd s-au ridicat un timp la nivelul adversarilor, arătînd mari posibilităţi — pentru ca apoi să fie

depășite ca pregătire fizică, putere de luptă și măiestrie tehnică.

Nu poate fi trecută cu vederea lipsa de preocupare a unor echipe ca: Flamura Roșie Cisnădie, Recolta G.A.S. Variaș, Știința Cluj și Știința I.C.F. (în primele 6 etape) de a presta un joc de viteză, cu tendințe clare de ofensivă. In handbalul nostru s-a înrădăcinat încă de anul trecut „sistemul ținerii mingii" atunci cînd o echipă și-a asigurat avantajul de puncte necesar obținerii victoriei sau în cazul unui joc cu un adversar mult mai puternic, pentru a nu pierde cu un scor prea sever. Măsurile luate din timp au determinat echipele, printre care și Dinamo București, să renunțe la acest sistem lipsit de perspectivă și să adopte cu curaj sistemele moderne de joc.

In situația în care se găsesc astăzi aceste echipe nu au posibilități de creștere. Ele trebuie să întrebuințeze sisteme moderne de joc, luînd exemplu de la Flamura Roșie Jimbolia sau echipele promovate în divizie, Metalul Reșița și Metalul Timișoara, ale căror rezultate sînt concludente, ducînd o luptă vie împotriva jocului pasiv, lipsit de orice element educativ, care constituie o frînă sigură în dezvoltarea concepției noi.

Sînt destul de rare cazurile în care echipele își bazează finalitatea acțiunilor de atac îndeosebi pe jocul individual al unor jucători valoroși. In handbalul nostru există o tendință generală pentru realizarea unui joc colectiv, în care faza finală să fie rezultată din acțiuni fără minge, din demarcări surprinzătoare urmate de pase decisive în faze de gol.

Jucătorii care pînă mai ieri, nerespectînd principiul efortului colectiv, dezorganizau pur și simplu atacul echipei proprii, astăzi datorită noii concepții de joc, au devenit utili formației din care fac parte. Putem cita pe Guneș (Metalul Timișoara), Roth (Voința Sibiu), Căliman (Știința I.C.F.), Pahan (Dinamo Orașul Stalin), Zugrăvescu (Știința Timișoara), care nu numai că au renunțat la jocul individual exagerat, ci unii din ei s-au transformat în conducători de joc, creînd faze de gol pentru ceilalți coechipieri.

Flacăra Ploiești, Flamura Roșie Cisnădie și Știința Cluj nu sînt pe linia concepției moderne de joc, deși aspectul general este acela al unui joc colectiv. Jocul trebuie să fie dus în viteză spre poarta adversă, cu acțiuni în adîncime, cu schimbări surprinzătoare ale jocului de pe o parte pe alta a terenului, păstrîndu-se totuși direcția de atac, așa cum se observă la C.C.A., Voința Sibiu, Dinamo Orașul Stalin, Metalul Reșița și Flamura Roșie Jimbolia. Jocul lent în care driblingul, pasele laterale, lipsa de demarcaj la timp a jucătorilor, sînt lucruri frecvente, este neeficace, fără posibilități de a înscrie puncte.

In general echipele noastre de categoria A acționează în atac supranumeric, în sensul că aduc din apărare unul sau doi jucători. Felul în care se face această manevră lasă mult de dorit. In mod curent, apărătorii veniți în atac, aglomerează zona din fața porții, complicînd sau chiar stînjenind jocul înaintașilor. Aceștia nesezisînd ajutorul pe care îl primesc, nu acționează pentru a avea un culoar de pătrundere pentru apărător sau de eliberare a unui flanc, ci aglomerează tocmai porțiunea de teren unde se acționează supranumeric. Cele mai serioase preocupări tactice pentru realizarea unui atac supranumeric cu moment final le-a avut echipa Metalul Reșița, care a reușit în fiecare joc prin acțiuni clare de învăluire a flancului să înscrie puncte. In ordine pot fi citate echipele : Voința Sibiu, Dinamo Orașul Stalin și C.C.A. ai căror apărători acționează în concordanță cu înaintașii.

In privința schimbării tacticii de la un joc la altul sau chiar în cadrul aceluiași joc, posibilitățile echipelor noastre sînt încă reduse, semn al unei insuficiente pregătiri tactice și chiar tehnice. La echipele din prima jumătate a clasamentului se observă destul de timide încercări de adaptare a jocului lor la condițiile neprevăzute și la tactica specială a adversarului. Nici la echipele fruntașe nu se observă posibilitatea de a-și impune o anumită tactică într-un anumit moment al jocului. Jocul echipei C.C.A. bazat numai pe viteza și tehnica jucătorilor, nu poate duce spre rezultate valoroase pe plan internațional.

Toate echipele vor trebui să se

preocupe de studierea unor circulaţii tactice în atac ca bază de plecare pentru jocul colectiv. Trebuie practicate metodele de joc împotriva diferitelor sisteme de apărare, împotriva tacticilor speciale şi îndeosebi împotriva apărării pe zonă în 10 jucători.

In această parte a campionatului echipele noastre nu au arătat prea multe noutăţi în apărare.

Sistemul de apărare „om la om" nu a fost practicat decît de echipele C.C.A., Flacăra Ploieşti, Ştiinţa I.C.F. şi Dinamo Oraşul Stalin. Dinamo Bucureşti singura echipă care aplica sistemul „om la om" încă de acum cîţiva ani, a renunţat în unele jocuri în mod cu totul inexplicabil la acest sistem de apărare, pierzînd astfel unele întîlniri, printre care şi aceea cu Flacăra Ploieşti.

Restul echipelor nu au avut preocupări pentru însuşirea procedeelor tehnice, a pregătirii fizice şi a cunoştinţelor teoretice necesare aplicării lor.

Antrenorii trebuie să înţeleagă că sistemul de apărare pe zonă este depăşit. Folosirea lui în jocurile de campionat poate să ducă la rezultate pozitive pentru echipa respectivă într-un anumit moment, dar pe plan internaţional sistemul este nesatisfăcător.

Valoarea deosebită a înaintaşilor impune creşterea valorii apărătorilor din punct de vedere fizic şi tehnic. In această privinţă nu s-a făcut aproape nici o sforţare din partea echipelor: Voinţa Sibiu, Recolta G.A.S. Variaş, Flamura Roşie Cisnădie şi altele. Aici întîlnim în apărare jucători fără viteză, fără cunoştinţe tehnice de deposedare a adversarului de minge, care pentru a face faţă sarcinilor impuse de postul în care joacă, uzează de nenumărate procedee nepermise, ca: ţineri, îmbrăţişări, loviri şi îmbrînciri. Apărătorii Voinţei Sibiu şi ai Recoltei G.A.S. Variaş sînt cele mai bune exemple.

Lipsa de cunoaştere a concepţiei moderne de joc din partea arbitrilor, face ca jocul brutal şi nesportiv al unor apărători să persiste în detrimentul dezvoltării unui joc tehnic, educativ. In handbalul nostru valoarea apărătorilor este mult sub nivelul înaintaşilor. Trebuie să se acorde atenţia cuvenită însuşirii unor elemente cum ar fi lansarea cu adversarul, opririle din viteză, marcajul strict şi la intercepţie, scoaterea mingii de la adversar, elemente necesare unei comportări corecte faţă de adversar în lupta sportivă.

In timpul acestui campionat s-au evidenţiat în mod deosebit apărătorii Bretz şi Telmann (C.C.A.), Streitferdt (Dinamo Oraşul Stalin), Gruianu (Dinamo Bucureşti), Jendel (Metalul Reşiţa), Puşcaş (Metalul Timişoara), pentru jocul lor în apărare, caracterizat prin combativitate deosebită şi corectitudine faţă de adversar.

Perioada de pregătire care stă la dispoziţia echipelor înainte de reluarea campionatului, trebuie să fie folosită în mod judicios. Antrenorii trebuie să studieze atent concepţia de joc care stă la baza handbalului nostru, să-şi însuşească aceste idei şi să muncească pentru punerea lor în aplicare. Planificarea antrenamentelor şi conţinutul lor trebuie să fie subordonate noii concepţii de joc. Antrenorii trebuie să fie pătrunşi de faptul că munca lor este o contribuţie la ridicarea handbalului nostru, că ei sînt factori de răspundere în acest domeniu.

Pentru o mai largă dezvoltare a procedeelor tactice in jocul de rugbi

ARTUR VOGEL
antrenor

Rugbiul din ţara noastră a înregistrat în ultimul timp o serie de succese care au situat această disciplină pe primul plan în rugbiul european. Victoriile asupra echipei U.A.S Perpignan, fruntaşă între echipele franceze, Paris Université Club precum şi ocuparea primului loc în cadrul jocurilor celui de al IV-lea Festival al Tineretului si Studenţilor, au făcut ca presa să se ocupe de progresele rugbiştilor, iar ziarele franceze să consacre coloane întregi metodei de joc a echipelor romîneşti.

Intr-adevăr, se poate afirma că în rugbiul nostru s-a produs o cotitură importantă. Saltul calitativ se datoreşte excelentelor condiţii existente în ţara noastră, care îngăduie sportivilor să se dezvolte cu mult mai bine decît sportivii din ţările capitaliste. Dacă ţinem seama că înainte de 1944, echipele franceze din prima divizie întreceau echipele romîneşti la scor iar că acum procesul se petrece invers, reiese clar că sistemul nostru de pregătire, care urmează exemplul sportului sovietic, este de netăgăduit superior sistemului de pregătire al echipelor din ţările capitaliste care, datorită sistemului social de acolo, nu pot progresa în acelaşi ritm.

Deşi rezultatele ne arată limpede că rugbiul nostru a progresat temeinic, noi nu trebuie să ne mulţumim cu ceea ce ştim, ci trebuie să mergem pe linia dezvoltării mai departe a cunoştinţelor tehnico-tactice, fapt care va asigura alte succese şi mai mari.

De pildă, va trebui să perfecţionăm gama procedeelor în jocul la margine şi să sporim numărul de procedee pentru linia de trei sferturi.

După cum se ştie, în jocul la margine înaintaşii caută că cîştige balonul, pentru a dezvolta un atac sau pentru a-şi apăra propriul cîmp de pericolul ofensivei echipei adverse. In jocul la margine trebuie să deosebim deci procedeele tactice de apărare, de procedeele tactice de atac.

In apărare, aşezările la margine sînt de obicei, aşezări pe un spaţiu restrîns. Jucătorii care participă la margine, fac ceea ce rugbiştii numesc „o margine scurtă". In cazul cînd echipa proprie aruncă balonul, înaintaşii se aşează foarte apropiaţi unul de altul (fig. 1).

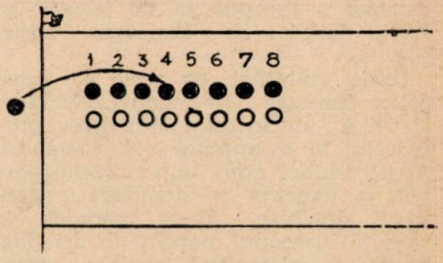


Fig. 1. — Aşezarea în „margine scurtă"

Un procedeu foarte eficace este „grămada deschisă". Balonul este aruncat unuia din primii patru jucători, de preferinţă pe jucătorii numărul 3 sau 4. Jucătorul care prinde balonul, se întoarce cu spatele la adversar, se apleacă şi pune mingea la pămînt. In aceeaşi clipă, ceilalţi jucători se grupează imediat lîngă jucătorul care a prins balonul şi alcătuiesc o grămadă a cărei primă linie

trebuie să aibă trei sau patru jucători. Important este ca în condiţiile apărării, toţi înaintaşii să participe la grămada deschisă, să se lege între ei şi să împingă adversarul la fel ca într-o grămadă organizată. In condiţiile grămezii deschise, nici un adversar nu poate depăşi linia balo-

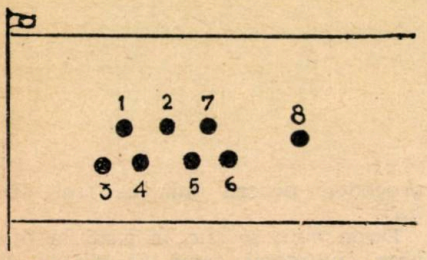


Fig. 2. — Grămadă deschisă cu 4 jucători în linia I-a

nului, căci riscă să intre în ofsaid. Prin urmare, mijlocaşul la grămadă, care comandă, de obicei, procedeul de executat în margine, are posibilitatea să folosească balonul, liber de orice adversar. In ipoteza cînd are ca adversari înaintaşi foarte rapizi, care atacă imediat, mijlocaşul la grămadă poate comanda reţinerea balonului în grămada deschisă, ceea ce obligă jucătorii adverşi să se retragă imediat. In general, metoda grămezii deschise a început să fie folosită pe scară largă de înaintaşii noştri (fig. 2).

Unele înaintări, ca acele ale echipelor fruntaşe Locomotiva, Dinamo şi C.C.A., au început extinderea procedeului la o mişcare mai complexă. Astfel, atunci cînd împrejurările permit, se execută o întoarcere a grămezii deschise. Acest procedeu se execută în scopul pornirii în dribling, pentru o mai uşoară degajare a terenului ameninţat.

Procedeul se execută astfel: balonul este reţinut în picioarele şi în faţa ultimului jucător angajat în propria grămadă. Intregul „pachet" de înaintaşi împinge înaintarea adversă, care este obligată să se constituie la rîndul ei în grămadă, pentru a rezista împingerii. Odată înaintaşii angrenaţi în această acţiune, mijlocaşul la grămadă comandă întoarcerea spre stînga sau dreapta. De exemplu dacă se comandă întoarcerea spre stînga, jucătorul stîlp de pe partea stîngă cedează adversarului, în timp ce jucătorul stîlp de pe partea dreaptă, împreună cu toţi jucătorii proprii din aceeaşi parte, împing puternic. Sub presiunea unei împingeri unilaterale, întreaga grămadă roteaza pe un ax, care este jucătorul din centrul primei linii. Jucătorul din ultima linie, care are balonul în picioare, se ridică şi începe, împreună cu jucătorii din linia sa, driblarea balonului în terenul lăsat liber de întoarcerea echipei adverse. Ceilalţi jucători din propria înaintare se ridică din grămadă şi sprijină driblingul. Intregul pachet de înaintaşi al echipei adverse se află acum în spatele înaintării care driblează (fig. 3).

Un asemenea procedeu complex cere un antrenament sistematic. Mai întîi se perfecţionează grămada deschisă şi stăpînirea balonului în picioarele şi în faţa ultimului jucător. Apoi se studiază driblingul colectiv. După cunoaşterea ambelor teme, se aplică coordonarea lor, determinată de comanda mijlocaşului la grămadă, care trebuie executată în ordine de cel care stăpîneşte balonul şi fireşte de întregul pachet de înaintaşi.

Un al doilea procedeu, în condiţiile marginii scurte, este „şurubul". Balonul se aruncă pe al patrulea jucător. Acesta se întoarce cu spatele la adversar şi păstrează balonul în mîini, ţinîndu-l la înălţimea pieptului. Al cincilea jucător face o jumătate întoarcere spre posesorul balonului, îi ia repede balonul din mîini, continuă răsucirea şi cînd ajunge cu spatele sprijinit pe jucătorul propriu, numărul 3, trece balonul jucătorului numărul 6 şi acesta la numărul 7, care fie că încearcă o spargere a liniei adverse între jucătorii numărul 1 şi 2, fie că se strecoară prin spaţiul de 5 m (fig. 4) dintre linia de margine şi primul jucător. Pentru reuşita acţiunii este necesar ca :

a) mijlocaşul la grămadă să comande acţiunea înainte de a se arunca balonul ;

b) jucătorii numărul 5, 6 şi 7 să plece imediat şi în ordine spre jucătorul numărul 4, care a prins balonul;

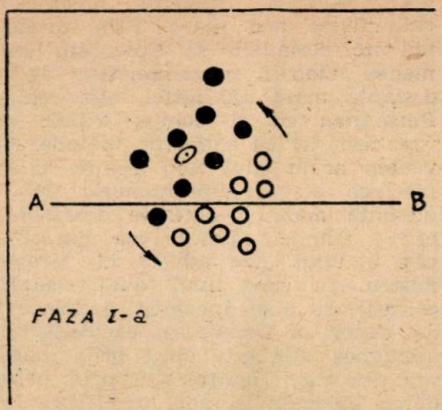


Fig. 3. — Intoarcerea grămezii deschise

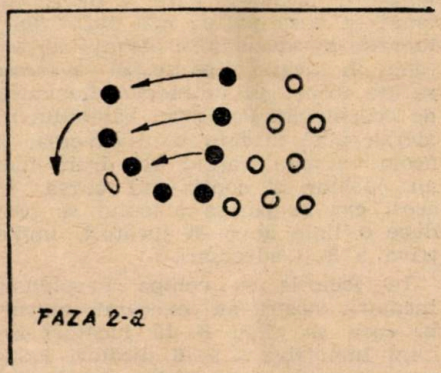


Fig. 3 a

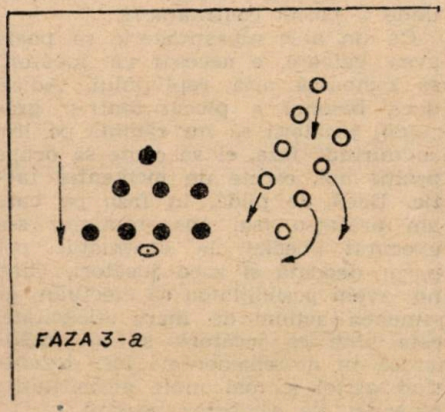


Fig. 3 b

c) jucătorii numărul 1, 2, 3 şi 4 să rămînă pe loc, fără să facă zid (ceea ce este obstrucţie) ca să sprijine acţiunea coechipierilor.

Acest procedeu trebuie să se execute cu maximum de viteză, ca să aibă elementul surpriză. De asemenea, procedeul poate să fie executat cu variante, astfel ca echipa adversă să seziseze cît mai puţin mersul balonului. De pildă, în loc ca „şurubul" să fie orientat spre linia de margine, el poate fi executat în sensul opus, adică de la jucătorul numărul 4, balonul să fie jucat de jucătorii numărul 3, 2, 1, jucătorii numărul 6, 7, 8 rămînînd pe loc. Sau, se poate simula foarte bine dezvoltarea acţiunii spre linia de margine, jucătorul numărul 5 executînd un „şurub" larg spre margine, în timp ce balonul este luat foarte repede de jucătorul numărul 3, care porneşte spre jucătorii numărul 6, 7, 8, cu care porneşte la atac, mai ales că adversarii vor urmări pe numărul 5 în faţă, lăsînd spatele marginii descoperit.

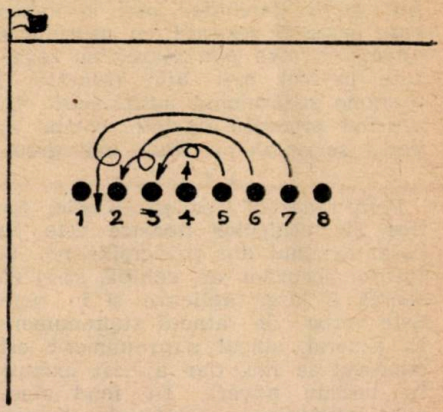


Fig. 4 — Şurubul

Un al treilea procedeu este „evantaiul". El se execută la o tuşe medie, cu intenţia dezvoltării unui atac.

Balonul se aruncă de jucătorul numărul 5. Din linia jucătorilor se detaşează imediat jucătorul numărul 4, care primeşte balonul. Apoi vin în ordine jucătorii numărul 3, 2, 1 care primesc, unul după altul, balonul. Desfăşurarea lor este în adîncime, în

propriul lor teren. Ei vor căuta ori o trecere pe partea deschisă a terenului, ori o deschidere a mijlocaşului la grămadă sau deschidere, acţionînd astfel asupra liniei adverse de trei sferturi cu un număr sporit de jucători.

După cum am văzut, primele două procedee tactice de apărare şi al treilea de atac sînt acţiuni de margine, cu colaborarea mai multor jucători. Asemenea procedee obligă componenţii înaintării să ia parte, în totalitatea lor, la jocul de margine.

Metoda de a juca la margine cu un singur jucător care prinde balonul şi îl deschide, este o metodă care poate fi sezisată cu uşurinţă de adversari, care pot marca cu severitate pe cel mai bun prinzător la margine zădărnicind astfel jocul. Cunoscînd procedee variate, echipa adversă se apără cu mult mai greu.

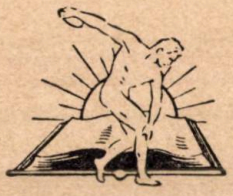
* * *

Pentru dezvoltarea procedeelor tactice ale echipelor noastre este necesar ca unul din principiile noi, ale tuturor jocurilor de echipă, să-şi găsească o largă aplicare şi în rugbi. Este vorba de atacul supranumeric. In general, atacul supranumeric este cunoscut la noi, dar aplicat exclusiv în terenul advers. In fond atacul prin introducerea jucătorului liniei a treia în rîndurile liniei de trei sferturi, nu este altceva decît un atac-supranumeric. Noi vrem să ne ocupăm de o idee cu totul nouă care, studiată şi aplicată în pregătirea lotului jucătorilor care au luat parte la jocurile internaţionale din acest sezon, a dat rezultate uimitoare. Este vorba de atacul supranumeric pornit din propriul teren de 22 m. Atît rugbiul francez cît şi rugbiul englez îşi bazează principiile atacului pe acţiuni de distanţă scurtă. Ar însemna că linia de trei sferturi are în teren propriu un rol exclusiv defensiv, iar în terenul advers un rol ofensiv. Echipele din occident nu se bizuie însă pe o metodă de pregătire fizică eficientă, care să permită jucătorilor atacuri repetate de la distanţă mare, acţiuni care cer în mod imperios o condiţie fizică optimă. In U.R.S.S. şi în ţările de democraţie populară, pregătirea fizică atinge un grad înalt şi rezistenţa jucătorilor este firesc mai mare. Prin urmare noi ne permitem să executăm asemenea atacuri supranumerice de la distanţă mare. De altfel, atît echipa Perpignan cît şi echipa P.U.C. au fost depăşite cu astfel de metode. Să vedem acum felul cum trebuie să se producă atacul supranumeric de la distanţă mare şi cum se desfăşoară el. Să admitem ipoteza cea mai simplă a unui atac advers în terenul nostru, în care unul din jucătorii echipei în atac încearcă o lovitură de picior „a urma". In occident, un asemenea atac este oprit prin „oprirea din zbor" (marc) sau prin prinderea balonului şi apoi trimiterea lui în margine. In locul unor asemenea procedee, cînd situaţia permite, socotind că adversarul nu este foarte aproape, jucătorul care a prins balonul îşi alege partea mai puţin aglomerată de adversari şi aleargă cu balonul în această direcţie. El va trebui să fie urmat pe amîndouă flancurile de coechipieri. Posesorul balonului va alerga pînă în faţa unui adversar şi acolo va pasa scoţînd din drum încă un jucător şi continuînd cursa. In acest caz pe partea atacului se produce o linie de 5—6 jucători, împotriva a 3—4 adversari.

In jocurile cu echipa Perpignan, jucătorii noştri au executat atacuri în care se aflau 8—10 jucători romîni împotriva a 5—6 jucători francezi. Sporirea numărului jucătorilor din atac s-a efectuat prin rapida intercalare în ofensivă a unor jucători care se aflau departe de locul de unde a pornit contraatacul.

Ca un atac supranumeric să poată avea valoare, e necesar ca jucătorii să cunoască arta repliajului. Adică, dacă balonul a plecat dintr-o grămadă, jucătorii să nu rămînă pe loc, „admirînd" faza, ci să caute să ocupe poziţii noi, cerute de momentul tactic. Dacă, de pildă, în faza pe care am arătat-o mai sus, repliajul s-a executat imediat, la contraatac pot porni deodată şi zece jucători. Cînd noi avem posibilitatea să efectuăm asemenea acţiuni de mare eficacitate, este bine ca jucătorii să le pregătească în antrenamentele lor, dezvoltînd astfel şi mai mult posibilităţile ofensive ale echipelor noastre.

163

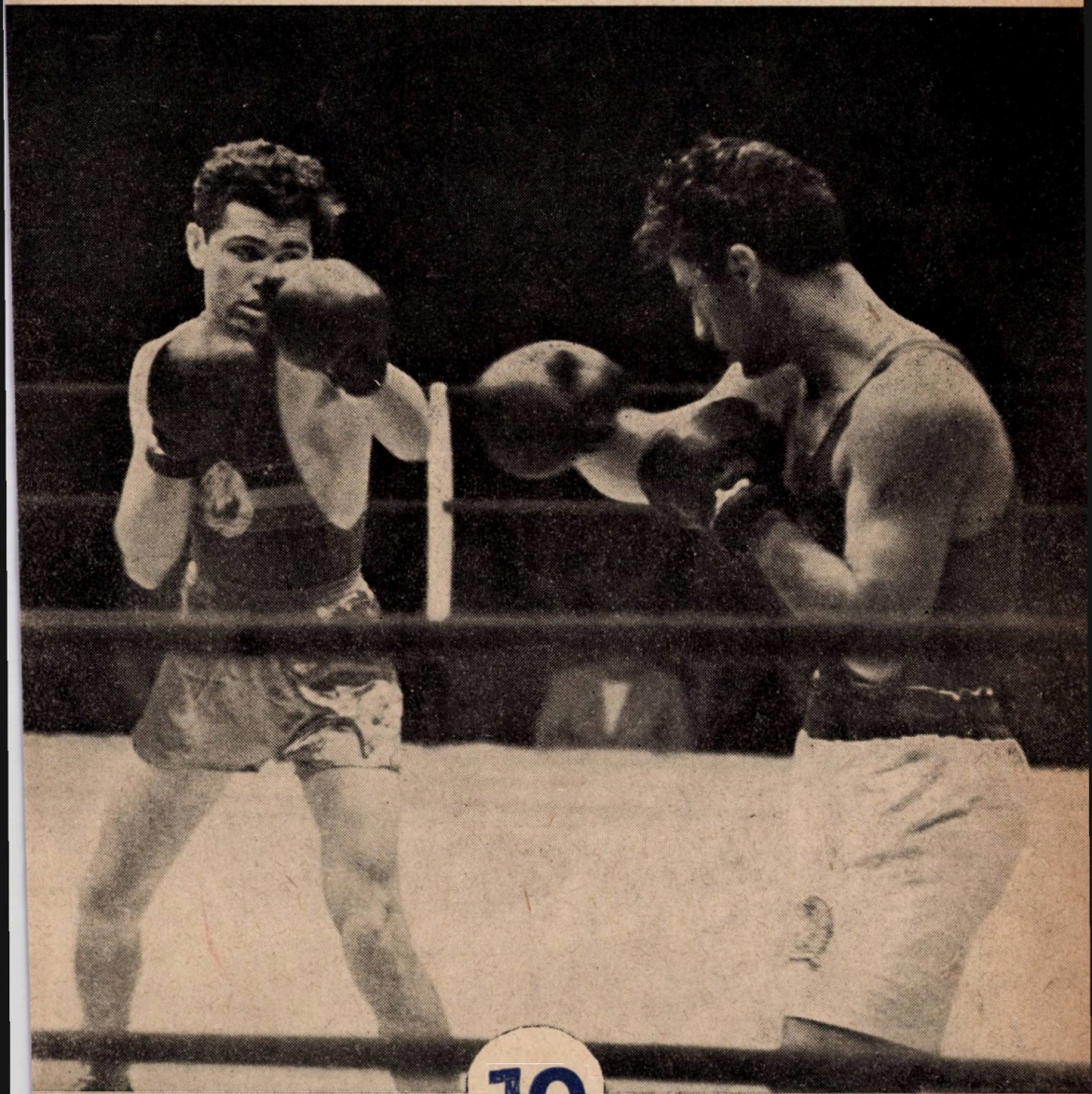


Abonamente se primesc la toate oficiile poştale dela oraşe şi sate, prin factorii poştali, prin propagandişti precum şi la Secţiile Raionale de Difuzare a Presei

Preţul Lei 3.—

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI



10

ANUL VII 1954

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

Pag.

Pentru o rodnică activitate în lunile de iarnă 1

Academician prof. dr. ST. M. Milcu

Dezvoltarea cercetărilor ştiinţifice în problemele culturii fizice şi sportului în U.R.S.S. 7

Jaki Istvan

Inotul liber şi fluture 11

Prof. Ioan Şiclovan

Despre unele aspecte ale pregătirii tactice în sport 19

Gh. Mitra şi Tudor Vornicu

Consideraţii tehnice dela Jocurile Mondiale de Vară dela Budapesta . . . 27

Prof. Leon Teodorescu

Pentru o mai justă folosire a perioadei de tranziţie în jocurile sportive. . . 35

Alşo Balaş şi C. Diamantopol

Cîteva criterii de alcătuire şi aplicare a calendarului sportiv pe anul 1955. 39

Lector Teodorescu Virgil şi prof. Vrabie Anghel

Antrenamentul de toamnă al schiorului 43

Ion Mureşan

Despre importanţa folosirii cronometrului în atletism 56

D. Plomaritis

Probleme din tehnica tenisului . . . 60

Recenzie 64

Redacţia şi Administraţia:
Bucureşti
Str. Aristide Briand Nr. 21
— Tel. 6.29.60 —

Costul unui abonament pe an Lei 36

COPERTA NOASTRĂ

O fază din întîlnirea de box dintre L. Papp (R. P. U.) şi P. Popescu (R. P. R.) din cadrul Jocurilor Mondiale Universitare dela Budapesta din anul 1954

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURA FIZICA ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LINGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL VII **APARE LUNAR** **Nr. 10 — 1954**

Pentru o rodnică activitate în lunile de iarnă

Pornind de la concepția marxist-leninistă despre educația fizică ca parte integrantă a educației comuniste, ca mijloc de asigurare a sănătății poporului, Partidul nostru a creat condițiile necesare dezvoltării în masă a mișcării de cultură fizică. Organele guvernamentale și organizațiile sportive obștești aplicînd în practică linia indicată de partid, folosesc condițiile pe care ni le oferă patria noastră și regimul nostru de democrație populară pentru asigurarea activității sportive de masă în tot cuprinsul anului.

De unde sporturile de iarnă sub regimul burghezo-moșieresc constituiau apanajul unui grup restrîns de feciori de bani gata, în anii regimului democrat-popular activitatea sportivă de iarnă a luat un avînt nemaicunoscut în istoria sportului din țara noastră. Concursurile de masă inițiate de către organele C.C.F.S. și de asociațiile sportive, cum sînt: campionatul popular de schi, spartachiada sindicală, spartachiada de iarnă a satelor, au trezit un interes deosebit în rîndurile oamenilor muncii și au avut ca rezultat atragerea unor mase însemnate de tineri la învățarea și practicarea regulată, în special a schiului ca unul din mijloacele cele mai importante de dezvoltare fizică multilaterală și de întărire a sănătății. La acestea au contribuit creșterea considerabilă a producției materialelor sportive populare pentru practicarea sporturilor de iarnă care au devenit accesibile maselor largi, cursurile de instructori organizate de C.C.F.S. și de asociațiile sportive cu scopul asigurării desfășurării procesului de instruire sportivă în colectivele din întreprinderi, sate, școli, precum și creșterea numărului de antrenori.

Măsurile luate în ultimii ani, de a mări numărul concursurilor, de a difuza din timp indicațiile metodice și organizatorice în masă au dus la un și mai mare avînt în activitatea sportivă din timpul iernii și la stimularea inițiativei în verigile de bază a organizațiilor sportive.

Ținînd cont de varietatea condițiilor din diferite regiuni în ceea ce privește posibilitățile de practicare a sporturilor de iarnă (schi, hochei, patinaj), de faptul că într-o serie de regiuni iarna este foarte scurtă și în majoritatea anilor fără zăpadă, de numărul mereu crescînd al sălilor de gimnastică în anii regimului democrat-popular, acțiunile au fost lărgite asupra unor discipline sportive care pot continua a fi practicate și

în condițiile de iarnă. Directivele date de C.C.F.S./C.M. au fost îndreptate de asemenea spre lichidarea mentalității înrădăcinate la o serie de antrenori și activiști despre un așa-zis sezon mort pe care l-ar constitui lunile de iarnă.

Prin munca depusă de organele C.C.F.S. și de asociațiile sportive s-a reușit o înviorare însemnată a activității în această perioadă. Majoritatea colectivelor sportive s-au pregătit pentru activitatea de iarnă efectuînd amenajările necesare pentru transformarea terenurilor de volei, baschet, tenis în patinoare. Conducerile colectivelor sportive îndrumate de asociații și de organele locale ale C.C.F.S. au revizuit din timp starea materialelor făcînd reparațiile și completările necesare.

Tineretul din întreprinderi a confecționat cu resurse locale patine; într-o serie de colective sportive sătești din regiunile Iași, Suceava, Stalin, Autonomă Maghiară, s-au confecționat schiuri simple. Numai în regiunea Bacău tineretul de la sate și-a confecționat peste o mie de perechi schiuri, în scopul participării la competițiile raionale și regionale precum și la spartachiada de iarnă a satelor.

Dragostea și interesul tineretului sătesc pentru practicarea schiului a obținut rezultate cît mai bune în concursuri, s-a exprimat prin eforturile depuse de a veni la locul de concurs înfruntînd gerul și viscolul pe schiurile proprii, cum a fost cazul echipei participante la Spartachiada de iarnă a Satelor din raionul Codăești, Regiunea Iași.

Centrele de schi organizate de către C.C.S. pentru a fi folosite de colectivele tuturor asociațiilor sportive sindicale din localitate au fost mai bine organizate și au contribuit la o creștere simțitoare în număr și pregătire a participanților la spartachiada sindicală. De un real folos au fost centrele mobile pentru învățarea schiului, organizate în raioane cu sprijinul organelor locale.

O atenție deosebită a fost acordată activității la sate, ținînd seamă că în această perioadă țărănimea muncitoare și tineretul de la sate, dispune de cel mai mult timp liber pentru a desfășura o activitate organizată, activitate care să ducă la consolidarea colectivelor sportive. Spartachiada de iarnă a fost astfel lărgită, adăugîndu-se în 1954 la sporturile cuprinse în spartachiadele precedente și întrecerea pe săniuțe cu faze de centru de comună și în unele locuri cu faze de raion.

O dovadă elocventă a creșterii simțitoare a numărului celor care practică schiul este faptul că față de anii trecuți în acest an nu s-a mai ivit necesitatea înlocuirii normei de schi din cadrul Complexului G.M.A. decît în foarte puține locuri. Sute de mii de tineri de la orașe și sate și-au trecut normele în lunile ianuarie-februarie, participînd la concursurile pe plan local.

Experiența ultimilor ani a scos la iveală resursele imense care există pentru desfășurarea unei activități de masă și în lunile de iarnă. Aceste resurse n-au fost însă folosite din plin și în egală măsură în toate regiunile și de către toate organizațiile sportive. Dacă în regiunea Bacău s-a reușit prin generalizarea și popularizarea inițiativelor tineretului de la sate cu aceea a tinerilor din comuna Dochia, raionul Piatra Neamț să se ajute la confecționarea de o mie perechi schiuri în regiune, nu s-a

făcut același lucru în regiunile Ploiești, Suceava, Iași, unde astfel de inițiative au rămas izolate.

In unele centre muncitorești s-au amenajat patinoare pe terenurile de volei sau tenis dar nu s-au asigurat confecționarea de patine de către tineretul din întreprinderi sau folosirea din plin a patinelor existente la colectivele sportive. Subaprecierea importanței generalizării unor inițiative ingenioase ca acelea din comuna Măneciu Ungureni, raionul Teleajen, unde tineretul a reușit să confecționeze prin mijloace locale legături simple, a făcut ca în multe locuri nu numai din aceeași regiune dar chiar din același raion, stocul de schiuri existente la colectivele sportive să rămînă nefolosit din lipsă de legături.

Centrele de antrenament organizate de C.C.S. n-au fost peste tot folosite din plin. In unele locuri C.C.F.S. regionale și organele asociațiilor sportive n-au înțeles să transforme aceste centre în școli de învățare a schiului. N-au programat corpul de antrenori și instructori pentru a asigura o activitate intensă în tot cursul zilei în perioada cît a existat zăpadă abundentă.

Organizațiile sportive n-au studiat cu atenție directivele C.C.F.S. și C.M., în multe cazuri aplicîndu-se îngust. N-au analizat problemele activității de iarnă cu scopul lărgirii ei în așa fel ca să cuprindă toate verigile mișcării de cultură fizică. Rezultatele obținute în unele școli elementare de către învățătorii care au dat dovadă de mult interes și dragoste pentru activitatea sportivă învingînd greutățile întîmpinate din cauza lipsei de material, n-au fost generalizate. Cu toată popularitatea de care s-au bucurat unele concursuri de săniuțe organizate în școli, acestea n-au fost extinse în special la școlile elementare de la sate, unde se mai resimte lipsa de materiale și de condiții pentru desfășurarea procesului de educație fizică.

Comitetele pentru Cultură Fizică și Sport n-au reușit încă să atragă organizațiile și instituțiile care duc muncă în domeniul culturii fizice în pregătirea și organizarea activității de iarnă. Nu s-au preocupat de compensarea lipsei de materiale și de cadre în unele verigi ale mișcării de cultură fizică prin folosirea din plin a materialului și cadrelor existente în alte verigi. Legătura și sprijinul pe care-l acordă colectivele sportive sindicale celor sătești și școlărești n-a fost extinsă și pentru sporturile de iarnă.

In anul 1953, spre deosebire de alți ani, s-a elaborat și editat într-un tiraj destul de mare material metodic pentru activitatea de iarnă care a fost difuzat în toate colectivele sportive. C.C.F.S. regionale și raionale n-au folosit însă acest material pentru seminarizarea instructorilor din colectivele sportive în scopul ridicării nivelului de pregătire a sportivilor din colective. Aceasta au dovedit-o rezultatele slabe obținute de finaliștii spartachiadei de iarnă a satelor, nu numai a acelora care proveneu din regiuni cu o iarnă de scurtă durată, dar chiar și a acelora din regiunea Suceava unde timpul cît există zăpadă era suficient pentru o pregătire mai bună a concurenților.

Aceasta reflectă în mare măsură nivelul politico-profesional scăzut al activiștilor, antrenorilor și instructorilor. Insuficienta preocupare a organelor C.C.F.S. și a asociațiilor sportive pentru difuzarea în masă a

unor cunoştinţe elementare metodice care pot duce la ridicarea nivelului măiestriei sportive, se oglindeşte în rezultatele cu totul necorespunzătoare obţinute în regiuni ca Suceava, Baia Mare, Bacău, Hunedoara. Cu toate condiţiile obiective existente (ierni relativ lungi, zăpadă abundentă, teren variat, etc.) în aceste regiuni aproape că nu există sportivi cu performanţe valoroase pe plan republican.

Activitatea desfăşurată în ultimii ani în timpul iernii, este plină de învăţăminte pentru C.C.F.S. şi pentru asociaţiile sportive. Iarna pune în faţa acestor organe sarcina de a analiza activitatea din anii trecuţi, de a folosi experienţa acumulată pentru înlăturarea lipsurilor din anii precedenţi, de a elabora măsuri tehnico-organizatorice care să asigure un mai mare avînt în dezvoltarea sporturilor de iarnă.

Dezvoltarea armonioasă într-un ritm oarecum egal, a activităţii sportive la oraşe şi la sate, ridicarea măiestriei sportive la nivelul cerinţelor actuale, depinde în mare măsură de îndrumarea justă a activităţii de către C.C.F.S., de exigenţa principială faţă de îndeplinirea sarcinilor de către organizaţiile şi cadrele sportive.

C.C.F.S. vor trebui să îndrumeze organele asociaţiilor sportive şi în special al Asociaţiei Recolta, de a trece de îndată cu ajutorul organelor U.T.M. la seminarizarea instructorilor pentru sporturile de iarnă. Seminarizarea trebuie făcută după gradul de pregătire a instructorilor, ţinînd seama de condiţiile în care-şi vor desfăşura munca. Materialul să fie pregătit cu multă minuţiozitate de către cei mai buni specialişti din regiune. La adoptarea materialelor metodice existente pentru fiecare regiune şi raion pot şi trebuie să contribuie absolvenţii I.C.F. şi ai S.M.T.C.F., care au de acum acumulată o experienţă în munca practică.

Trebuie organizat controlul asupra felului în care colectivele sportive din întreprinderi, sate şi şcoli şi-au pregătit echipamentul şi inventarul pentru activitatea de iarnă, măsurile pe care le-au preconizat pentru a asigura folosirea din plin a sălilor existente. Avînd o situaţie clară a materialului existent, posibilităţile de procurare sau confecţionare de echipament nou, efectivul de cadre pregătite, o planificare justă a folosirii bazelor, C.C.F.S. regionale şi raionale vor putea îndruma repartizarea raţională a resurselor, pentru asigurarea activităţii în toate verigile mişcării de cultură fizică. Organizarea sprijinului reciproc între colectivele sportive din întreprinderi, sate şi şcoli va întări legăturile între acestea pe bază de acţiuni concrete şi va duce la ridicarea nivelului general al măiestriei sportive.

O atenţie deosebită trebuie dată comisiilor locale pe ramuri de sport, extinderii activităţii acestora în ceea ce priveşte organizarea concursurilor, studierea şi generalizarea iniţiativelor colectivelor sportive şi a cadrelor fruntaşe, organizarea controlului şi ajutorului metodic în munca instructorilor şi conducerii secţiilor pe ramuri de sport. Comisiile trebuie să iasă din cercul îngust al centrului de regiune sau raion şi să se simtă contribuţia acestora în colectivele sportive periferice.

Organele asociaţiilor sportive, pe lîngă măsurile de asigurare a bazei materiale şi de stimulare a amenajărilor şi confecţionării de echipament cu mijloace locale, trebuie să organizeze cît mai multe concursuri locale

intercolective și în cadrul colectivului. In planificarea acțiunilor să se țină seama de condițiile materiale și climaterice din regiune pentru ca schimbările de temperatură (întîrzierea venirii zăpezii, lapoviță, etc.) să nu ne găsească nepregătiți. Asigurarea continuității în activitatea competițională este stimulentul principal în pregătirea sportivului.

Aceasta trebuie să se imprime și în organizarea muncii la centrele de antrenament organizate de către asociații, care pe lîngă organizarea învățării de ex. a schiului, trebuie să organizeze și concursuri. Programul de pregătire a grupelor trebuia să prevadă concursuri de verificare a însușirii disciplinei sportive și concursuri de absolvire. Aceasta va da un caracter mai viu însuși procesului de pregătire.

Buna organizare a centrelor, planificarea riguroasă a muncii, urmărirea respectării planificării stabilite vor duce la creșterea nivelului măiestriei sportive și la atragerea de noi oameni ai muncii în practicarea sportului.

Probleme importante în această perioadă se ridică în fața colectivelor sportive din învățămînt. Pregătirile pentru activitatea de iarnă (și numai pentru sporturile de iarnă), se confundă într-o măsură cu începerea anului școlar, cu venirea elevilor noi din anul I. In aceste condiții problema asigurării unei activități continue devine și mai importantă. Conducerile colectivelor și cercurilor sportive sub îndrumarea profesorilor de educație fizică, cu sprijinul direct al organizațiilor U.T.M. trebuie să organizeze atragerea lor în activitate. Trebuie repartizați cei mai buni instructori care să se ocupe de pregătirea lor. Calendarul cercului sau al colectivului sportiv să fie astfel întocmit încît activitatea să aibă un caracter viu și variat. Imbinarea pregătirii și a concursurilor, stimularea începătorilor să constituie un mijloc puternic pentru atragerea tinerilor spre viața colectivului sportiv.

C.C.F.S. trebuie să coordoneze sprijinul activ pe care să-l acorde organizațiilor sportive sindicale și din învățămînt, colectivelor sportive sătești prin organizarea unor întîlniri la schi, participarea la concursurile organizate de colectivele sătești la săniuțe, întîlniri și simultane la șah, etc. Odată cu echipele sportive de la orașe trebuie să fie îndrumate și cadrele de tehnicieni și propagandiști care să ajute practic la organizarea muncii colectivului sportiv din G.A.C., G.A.S. sau S.M.T., să ducă muncă de lămurire în rîndul sportivilor de la sate ca să adere la Asociația Recolta.

In lunile de iarnă trebuie intensificată pregătirea aspiranților G.M.A. pentru examenul teoretic. Conferințele și convorbirile organizate de către colectivele sportive sau de organizațiile U.T.M. pentru membrii colectivelor sportive din diferite asociații, să fie bine pregătite, urmate de serbări cultural-sportive, să se desfășoare într-o atmosferă tinerească.

Buna organizare, exigența față de cadrele tehnice, principialitatea în control și îndrumare trebuie să ducă la lichidarea formalismului care s-a manifestat în unele locuri cu privire la examenul teoretic și la alte norme din cadrul Complexului Sportiv G.M.A.

Coordonarea muncii, justa folosire a resurselor materiale, repartizarea judicioasă a cadrelor, sprijinul reciproc între diferitele verigi ale mișcării de cultură fizică, organizarea de numeroase concursuri locale

vor duce inevitabil la ridicarea nivelului general al măiestriei sportive, la sporturile de iarnă.

In condiţiile actuale se impune ca organizaţiile sportive din regiuni ca Suceava, Bacău, Baia Mare, Hunedoara, unde iarna este de o durată mai lungă, să crească numeroase cadre tinere de schiori, bine pregătiţi, care să apere cu cinste culorile asociaţiilor sportive. Campionatele raionale şi regionale să se desfăşoare la un nivel ridicat, titlul de campion regional să fie obţinut cu performanţe de valoare republicană.

Obiectivul principal trebuie să fie angrenarea maselor largi de oameni ai muncii de la oraşe şi sate într-o activitate continuă, cuprinderea a sute de mii de tineri în concursurile organizate la sporturile de iarnă, care contribuie la dezvoltarea curajului, a capacităţii de a învinge greutăţile, la crearea unui tineret călit, capabil să lupte din toate puterile pentru a da viaţă sarcinilor trasate de Partid în scopul dezvoltării industriei socialiste, agriculturii şi producţiei de bunuri de consum popular, pentru ridicarea nivelului de trai al celor ce muncesc.

Dezvoltarea cercetărilor științifice în problemele culturii fizice și sportului în U.R.S.S.

Acad. Prof. Dr. ST. M. MILCU

În U.R.S.S. cultura fizică și sportul se găsesc printre cele mai însemnate mijloace pentru educația comunistă a poporului, ca factori de mare importanță în lupta pentru menținerea sănătății, a prelungirii tinereții și dezvoltării capacității de lucru a oamenilor.

În lucrările Congresului al XIX-lea al Partidului Comunist al Uniunii Sovietice a fost dezbătută această problemă și s-au trasat sarcini pentru organizatorii, educatorii și oamenii de știință care se ocupă de cultura fizică și de sport, pentru rezolvarea problemelor ce se pun în aceste domenii în perioada trecerii de la socialism la comunism.

Una din condițiile hotărîtoare pentru atingerea acestor obiective este organizarea și dezvoltarea cercetărilor științifice în problemele ridicate de practica culturii fizice și a sportului.

În epoca noastră, care pune la baza construirii noii societăți socialiste, știința, cultura fizică și sportul se vor plafona în empirism dacă nu își vor baza activitatea lor îndeosebi pe acele domenii ale biologiei care dau o bază fiziologică activității lor teoretice și practice. Fără ajutorul științelor biologice și îndeosebi a fiziologiei și biochimiei, nu se pot studia complet problemele antrenamentului sportiv, ale eforturilor necesare în probele de competiție, a relațiilor dintre muncă și odihnă, a perioadei de refacere după antrenamente și concursuri, precum și numeroasele probleme ridicate de alimentație, de controlul medical, de terapeutica accidentelor sportive, de aplicarea culturii fizice în medicină, etc.

În U.R.S.S. s-a făcut mai mult ca în orice țară din lume pentru dezvoltarea cercetărilor științifice în domeniul culturii fizice și al sportului. Numeroase institute de știință au ca obiectiv cercetarea exclusivă a problemelor culturii fizice și sportului. În institute cu alt profil științific sînt cercetate aspecte ale fiziologiei apropiate sau legate direct de activitatea de cultură fizică și sport; există un plan științific de stat, cu o tematică inspirată din teoria și practica acestui domeniu Problemele culturii fizice au fost larg dezbătute în periodice discuții și în lucrările Academiilor de științe și de medicină, consacrate învățăturii lui I. P. Pavlov. Concluziile sesiunii celor două Academii reunite au orientat căile de dezvoltare ale cercetărilor în domeniul culturii fizice și al sportului în concepție nervistă.

Una din cele mai arzătoare probleme ale organizării cercetărilor științifice în domeniul culturii fizice și al sportului, care a fost pe larg

dezbătută într-un articol de Prof. N. B. Iakovlev,*) este a legăturii dintre cercetările de teren şi laborator pentru o teorie şi practică a culturii fizice. Acest aspect este hotărîtor pentru a valorifica în faţa maselor necesitatea aplicării ştiinţei la baza practicii educaţiei fizice.

Cu multă claritate este formulată poziţia justă în această problemă: „Problemele teoretice ale fiziologiei şi biochimiei sportului, precum şi ale controlului medical, trebuie dezbătute pe fondul sarcinilor practice concrete ale mişcării sovietice de cultură fizică şi într-un contact cît mai strîns cu rezolvarea acestor sarcini practice. Legătura teoriei cu practica trebuie să fie concretă, nu abstractă".

Aici este expus un punct de vedere care a constituit şi obiectul discuţiilor purtate în şedinţa ştiinţifică a Consiliului metodologic din ţara noastră, în iunie 1954, şi anume a necesităţii ca munca fiziologului sau a medicului, a sportivului şi a antrenorului să se desfăşoare într-o colaborare cît mai armonioasă şi strînsă, în aşa măsură încît fiecare dintre ei să obţină rezultatele necesare domeniului său de activitate.

Această metodologie înlătură lipsurile pe care le au totdeauna pentru practica de stadion cercetările întreprinse exclusiv în laborator. Acest sistem de cercetare exercitat unilateral pe animale sau pe oameni supuşi întîmplător experienţelor, pare a fi depăşit. In momentul de faţă, majoritatea fiziologilor şi medicilor care se ocupă de sport, întreprind cercetările direct pe stadioane, în săli sportive, etc. şi studiază fenomenele fiziologice ce apar în timpul activităţii sportive.

Din acest punct de vedere apar noi aspecte metodologice, datorite intervenţiei cercetătorilor în procesul unei probe sportive, în condiţii care trebuie armonizate cu acele ale antrenorului şi sportivului. Din nou apare nodul de legătură între factorii care decid în noua orientare a muncii ştiinţifice întreprinse în complexul nemijlocit al activităţii sportive.

Cu drept cuvînt, în diverse articole ale biologilor şi medicilor sovietici s-a discutat despre necesitatea ca aceste cercetări să fie întreprinse la un aşa nivel, încît să permită generalizări şi fondarea de reguli şi legi, care să consolideze bazele ştiinţifice ale teoriei sovietice în cultura fizică şi sport.

Este necesară o precizare a unei direcţii de cercetare comentată în capitolul precedent. Desfăşurarea ca sursă principală a cercetărilor fiziologice, medicale şi biochimice în condiţiile practicii sportive nu exclude munca analitică de laborator şi experienţele pe animale.

Este de la sine înţeles că nu pot fi studiate altfel unele aspecte ale metabolismului, procesele biochimice din muşchi, creier şi organele interne. Cercetătorul creează în laborator condiţii artificiale, izolează fenomenele unele de altele şi în acest fel poate realiza o muncă analitică, care constituie o bază concretă pentru sinteză.

---

*) N. B. Iakovlev: Căile şi metodele activităţii de cercetări ştiinţifice în domeniul fundamentării medico-biologice a culturii fizice şi sportului. T.P.C.F. 8/1953.

Dezvoltarea cercetărilor de laborator poate fi însă fecund valorificată numai în legătură cu problemele și cercetările întreprinse în practica activității sportive. Cu drept cuvînt au fost criticate, în plenara din mai 1952, (consacrată învățăturii lui Pavlov în domeniul educației fizice), tendința de izolare în laborator precum și teoretizarea excesivă.

Combinarea observațiilor culese din laboratoare cu acele din teren au permis savanților sovietici să aducă rezolvări în unele probleme fundamentale ale efortului sportiv. Un asemenea exemplu îl constituie cunoașterea desfășurării proceselor biochimice în eforturi diferite, caracterizarea biochimică a proceselor legate de viteză și de rezistență, precum și o serie de aspecte ale antrenamentului. Aceeași metodică a permis analiza odihnei ca factor activ în procesul de antrenament și o raționalizare a perioadelor de efort și refacere după probele sportive.

De cele de mai sus se leagă o altă serie de contribuții aduse de biologii sovietici la alegerea sau elaborarea metodelor necesare pentru rezolvarea problemelor de cercetare în aceste domenii. Aici se pun o serie de probleme metodologice deosebit de dificile pentru că trebuie elaborate metode obiective de cercetare în domeniul activității nervoase superioare a omului, de interpretare a funcțiilor fiziologice în timpul exercițiilor sportive.

Tot în domeniul metodologic s-a pus problema planului științific. Cercetătorii sovietici au reușit să elaboreze un plan tematic care cuprinde o vastă rețea, care începe de la nivelul catedrelor sportive și se termină la nivelul Institutelor și Academiei.

De un mare interes și caracteristice pentru planul științific sînt temele de cercetare, așa cum au fost referite sau discutate în congrese și reuniuni.

Un loc însemnat îl ocupă cercetările întreprinse în domeniul fiziologiei nerviste. Din acest punct de vedere fiziologii sovietici au socotit că în domeniul culturii fizice și a sportului, pot fi considerate ca probleme fundamentale deprinderea motrică și perfecționarea ei, relațiile analizorilor în cadrul general al formării și perfecționării deprinderilor sportive, relațiile dintre primul și al doilea sistem de semnalizare în cadrul exercițiilor fizice, tipurile de activitate nervoasă superioară la sportivi, rolul plasticității scoarței cerebrale și dezvoltarea și refacerea stereotipurilor motrice, rolul scoarței cerebrale în dirijarea funcțiilor vegetative în timpul activității musculare, etc.

Planul tematic pe anul 1954 cuprinde în total șase probleme: bazele științifice ale sistemului sovietic de educație fizică, bazele fiziologice ale educației fizice și sportului, bazele metodice ale educației fizice a copiilor și elevilor, teoria și metodica antrenamentului sportiv, bazele teoretice și clinice ale folosirii culturii fizice în scop curativ și profilactic, fundamentarea clinico-fiziologică a metodicii controlului medical în educația fizică și în sport (I. A. Kreaciko) *)

*) *I. A. Kreaciko:* Căile studierii continue a problemelor culturii fizice și sportului. Teoria și practica culturii fizice, nr. 1/1954.

In afara acestor probleme se continuă terminarea temelor din anii precedenţi, precum şi cercetarea unor subiecte de interes pentru teoria şi practica culturii fizice. S-a arătat că unele probleme cu un caracter permanent cum sînt: profilaxia şi tratamentul traumatismelor sportive, teoria şi metodica călirii, dinamica dezvoltării fizice, sarcinile educaţiei fizice, bazele anatomice ale exerciţiilor fizice etc. trebuie avute în permanenţă în vedere.

O mare însemnătate o au cercetările consacrate problemei folosirii culturii fizice ca mijloc de întărire a sănătăţii oamenilor muncii şi de ridicare a productivităţii. In acest domeniu sînt cercetate metodele de folosire a culturii fizice ca mijloc de odihnă activă şi ca factor însemnat în combaterea oboselii.

Un loc tot aşa de însemnat îl ocupă problemele generale organizatorice ale culturii fizice în U.R.S.S., în perioada trecerii de la socialism la comunism. Intreaga activitate organizatorică se bazează pe concepţia marxist-leninistă a rolului maselor populare şi a Partidului Comunist în dezvoltarea mişcării de cultură fizică.

O problemă deosebit de acută din acest sector a fost ridicată de sarcina instruirii politehnice, trasată de Congresul al XIX-lea al Partidului. O serie de aspecte trebuie rezolvate pentru elaborarea metodicii educaţiei fizice în şcolile de toate gradele.

Apropiată de această problemă este fundamentarea clinico-fiziologică a metodicii controlului medical. Una din cele mai actuale sarcini este elaborarea metodologiei examenului medical, ţinînd seama de dezvoltarea multilaterală fizică şi de perfecţionarea sportivă.

Bogata activitate ştiinţifică în domeniul culturii fizice şi al sportului, desfăşurată de oamenii de ştiinţă sovietici, se reflectă în revistele de specialitate, în monografii şi congrese.

Bazele ideologice, orientarea cercetărilor ştiinţifice şi planul tematic în domeniul culturii fizice şi al sportului în U.R.S.S, demonstrează marea importanţă ce se acordă pe de o parte acestora în sistemul de educaţie sovietic iar pe de altă parte măsura dezvoltării activităţii ştiinţifice în acest domeniu.

Condiţiile tehnice şi organizatorice, reţeaua de institute şi marele număr de cadre calificate, care activează în biologia culturii fizice şi a sportului, asigură o dezvoltare rapidă cercetărilor ştiinţifice.

Gradul de eficacitate al cercetărilor întreprinse în diverse domenii ale acestei vaste probleme ni l-a arătat rezoluţia Congresului internaţional al medicilor sportivi de la Helsinki, care a considerat că sistemul sovietic de control medical este cel mai bun şi a fost recomandat ca model pe plan internaţional.

Rezultatele obţinute într-un timp atît de scurt de cercetătorii sovietici în problemele fiziologiei, ale biochimiei şi medicinei culturii fizice şi a sportului, sînt strîns legate de condiţiile create de Revoluţia din Octombrie oamenilor sovietici; sînt legate de întreaga politică a statului sovietic, pusă în serviciul dezvoltării paşnice a popoarelor sovietice, a bunăstării lor materiale şi culturale.

Inotul liber și fluture*)

Articol scris pentru revista Cultură Fizică și Sport

JÁKI ISTVÁN
antrenor din R. P. Ungară

1. INOTUL LIBER

Inotul cu brațele alternative, era cunoscut încă din antichitate. Pe inscripțiile hieroglifice egiptene și pe vasele din Grecia antică s-au găsit figuri care reprezintă înotători în acest procedeu tehnic. In Evul Mediu însă, acest înot a fost complet uitat și pe la mijlocul secolului trecut, ca înot de concurs, era întrebuințat strămoșul înotului bras de astăzi. In aceste concursuri procedeul de înot nu era impus, înotătorul putînd să înoate în procedeul tehnic care-l voia. Urmarea acestui fapt a fost că înotătorii au început să combine ciclurile de mișcări cu care se putea înainta mai repede.

In 1873, TRUDGEON, un lăcătuș din Rio de Janeiro, provoacă o adevărată revoluție în istoria înotului ; el prezintă un nou procedeu tehnic, care consta din a executa cu brațele mișcări asemănătoare craulului de astăzi, iar cu picioarele mișcări de bras. In felul acesta s-a ajuns la o îmbunătățire simțitoare a rezultatelor.

Acest înot a fost dezvoltat mai departe de înotătorul maghiar HAYOS ALFRED, care făcea mișcări alternative cu brațele, iar picioarele le lăsa atîrnate. Picioarele nu le mișca decît pentru echilibrare. Inotînd astfel el a cîștigat în 1896, la Olimpiada de la Atena, titlul de campion olimpic pe distanțele de 100 m liber cu timpul de 1 min 22,2 s și 1200 m în 18 min 02,6 s. Acesta a fost așa numitul „stil maghiar". După 10 ani, la Olimpiada intermediară din 1906, tot la Atena, a apărut pentru prima dată mișcarea de picioare craul.

Astăzi deosebim 2 mari grupe de înot și anume : înoturile de viteză și înoturile de fond. Intr-adevăr, în toate cazurile, putem observa, deosebiri destul de pronunțate în poziția înotătorilor pe apă. De unde provin aceste deosebiri?

La înotul de viteză pe distanțe scurte, spre deosebire de cel de fond, partea superioară a corpului se ridică deasupra apei, ca o barcă cu motor în plină viteză. Poziția pe apă, devine astfel înclinată (arcuită). Datorită vitezei și rezistenței apei din fața înotătorului, acesta ridică puțin corpul în sus.

A doua deosebire, este în mișcare, care la înotătorul de viteză este mai dinamică, mai avîntată. Inotul pe distanță lungă este caracterizat mai ales prin relaxare și ușurință.

In înotul pe distanțe scurte, munca (forța) mușchilor este hotărîtoare. Este necesar ca în viteză mare, mușchii să poată imprima mișcării o forță mai mare într-un timp relativ scurt. In schimb, la înotul pe distanțe lungi mușchii trebuie să fie supuși unui efort fizic de o mai mică intensitate. Musculatura înotătorilor de viteză este mai masivă și mai legată, iar scheletul mai puternic. Cei mai mulți înotători de fond, au mușchii lungi, oasele ușoare, încheieturile foarte mobile.

La înotul liber, trebuie să accentuăm că fiecare înotător are stilul lui. Un stil bun reflectă particularitățile anatomice ale înotătorului. De aceea antrenorul nu trebuie să forțeze (să impună) stilul conceput de el, ci să-l adapteze, în funcție de structura anatomică a fiecărui înotător.

*) Articol necesar secțiilor de natație pentru rezolvarea sarcinilor în perioada de tranziție.

TEHNICA INOTULUI MODERN DE CRAUL

Acţiunea picioarelor

Poziţia iniţială: picioarele întinse, apropiate, cu labele picioarelor întoarse înspre înăuntru şi extinse. Mişcarea se execută repede, dar în sens contrar. In general se pot deosebi 3 feluri de mişcări şi anume:

a) mişcări din genunchi, b) mişcări din articulaţia şoldului şi c) mişcări din articulaţia şoldului, cu genunchii îndoiţi.

a) *Mişcări din genunchi*

Se mişcă numai gambele din articulaţia genunchiului. Mişcarea celor 2 gambe are aceeaşi viteză, pentru că ajung în acelaşi timp în punctele extreme ale drumurilor. Intre timp viteza poate să crească sau să scadă, dar totdeauna la fel pentru ambele gambe. Aceasta, de altfel, se referă la toate felurile de mişcări craul cu picioarele. La acest gen de mişcare forţa propulsivă dezvoltată de gambe, este destul de slabă, din cauza amplitudinii relativ mici, cu care se mişcă gambele.

b) *Mişcări din articulaţia şoldului*

Mişcarea porneşte din articulaţia şoldului, piciorul fiind întins din genunchi. Viteza tălpilor este mai mare decît la procedeul tehnic anterior; distanţa de la tălpi (extremitatea piciorului) pînă la încheietura şoldului (care reprezintă centrul de oscilaţie) este de asemenea mai mare. De aici rezultă şi o forţă de propulsie mai mare. Trebuie să se ştie că aceste 2 feluri de mişcări se întîlnesc mai ales la începători.

c) *Mişcări din articulaţia şoldului, cu genunchii îndoiţi*

Mişcarea pornită din articulaţia şoldului se execută prin îndoiri şi întinderi uşoare din genunchi. Ea este asemănătoare cu mişcarea de pedalare. Cînd piciorul se mişcă de jos în sus (prin îndoirea uşoară a genunchiului) se măreşte viteza tălpilor, iar la coborîrea piciorului în jos, viteza extremităţii piciorului, se măreşte prin întinderea genunchiului. Din această apăsare mai rapidă asupra apei, rezultă o propulsie mai puternică.

La mişcările de picioare în craul, forţa propulsivă se produce şi prin apăsarea pe care o exercită acestea. De exemplu, la mişcarea de sus în jos, în urma piciorului se produce un gol, pe care apa îl umple. Deci s-ar putea spune că piciorul în mişcare atrage apa după el. Viteza cu care se mişcă apa în urma piciorului corespunde cu viteza de deplasare a acestuia. Cînd piciorul ajunge în punctul final al mişcării, direcţia mişcării se schimbă: piciorul se loveşte de masa de apă atrasă în urma lui, producîndu-se o forţă propulsivă suplimentară, care ajută în mare măsură înaintarea. In acelaşi fel se întîmplă şi la mişcarea de sus în jos a piciorului, dar în direcţie inversă. Este clar că, cu cît este mai mare viteza labei piciorului care apasă asupra apei, cu atît mai mare va fi forţa propulsivă ce se dezvoltă. De aceea efectul acestui fel de mişcări de picioare în craul este simţitor mai mare decît al celor două descrise mai sus. Din acest motiv trebuie insistat asupra însuşirii tehnicii în ceea ce priveşte mişcarea picioarelor.

Acţiunea braţelor

Braţele lucrează alternativ. Şi în acest caz se deosebeşte o parte activă şi una pasivă. Scopul părţii active, este ducerea corpului înainte. Se ştie că cea mai bună mişcare este aceea care se face în sens invers înaintării şi este paralelă cu axul longitudinal al corpului. Aceasta se poate realiza prin mişcarea braţelor cu coatele îndoite. Gradul acestei îndoiri din cot variază după lungimea braţelor. In general, în vederea unei bune înaintări, înotătorii cu braţe lungi îndoaie mai mult cotul, iar cei cu braţe scurte, mai puţin. Braţele sînt întinse înaintea capului, umerii urmărind această întindere a braţului înainte; braţul se cufundă pînă în poziţia de unde începe tracţiunea, apoi, cu muşchii încordaţi, cotul îndoit şi mîna în formă de vîslă, angajînd şi umă-

rul în mişcare, braţul execută mişcarea de tracţiune în linie dreaptă pînă sub piept (pe linia umerilor). De aici mişcarea de tracţiune se transformă în mişcare de împingere înapoi, braţele se întind treptat, mîna se îndreaptă spre şold, unde acţiunea pe sub apă ia sfîrşit.

Scopul părţii pasive este ducerea braţelor înainte prin aer. Prima parte a acestei faze, este scoaterea mîinii din apă, care are două variante :

a) după terminarea mişcării, mîna se ridică în sus urmînd conturul coapsei pînă apare la suprafaţă cu degetul mic în sus ;

b) la această variantă braţul iese afară prin îndoirea cotului, mîna şi antebraţul avînd la ieşirea din apă, o poziţie aproape verticală. Deci în această variantă, cotul apare prima dată la suprafaţa apei prin zvîcnirea umărului în sus, lăsînd impresia că mîna iese din buzunarul pantalonului.

După aceea braţul îndoit din cot, printr-o mişcare circulară înafară a antebraţului şi prin ridicarea umărului deasupra apei, se aruncă înaintea capului, intrînd în apă în dreptul umărului. Braţul nu trebuie avîntat pînă în partea umărului opus. Coordonarea mişcărilor este foarte uşoară. In timp ce braţul lucrează alternativ, picioarele bat craul continuu. La înotătorii care nu acordă suficientă atenţie mişcării picioarelor, se observă că nu pot executa mişcările picioarelor independent de mişcările braţelor, lucru care se poate constata îndeosebi în momentul inspiraţiei.

Respiraţia la craul, este destul de dificilă şi întotdeauna este în legătură cu mişcarea unuia dintre braţe. In timpul tracţiunii, împingerii, a ridicării din apă şi a primei părţi din traiectoria aeriană a braţului, capul se răsuceşte puţin în partea braţului opus, astfel încît gura şi nasul să ajungă la suprafaţa apei.

Din cauza vitezii, în faţa capului se formează un val, care lasă în urma lui un mic gol. In momentul cînd gura şi nasul, prin răsucirea capului, ajunge în acest gol, se face inspiraţia. Expiraţia începe odată cu întoarcerea capului în apă, în a doua parte a drumului aerian a braţului şi durează pînă la începerea următoarei inspiraţii.

E foarte des întrebuinţat sistemul de respiraţie alternativă, tot la a treia tracţiune de braţe. Avantajul acestui sistem constă în faptul că înotătorul face inspiraţia pe ambele părţi.

La înotarea unei distanţe mai lungi, din cauza oboselii la care se expun înotătorii, nu este recomandabilă întrebuinţarea acestui sistem. In concursuri pe distanţe scurte, nu este recomandabilă întrebuinţarea primului sistem de respiraţie. La inspiraţie se pierde timp şi din cauza răsucirii capului se produc balansuri laterale ale corpului, care dăunează înaintării. Intr-un concurs pe 100 m înotătorul bine pregătit trebuie să dispună de o rezervă de oxigen, care să-i permită inspiraţia numai la 4—5 mişcări de braţe.

Este foarte important ca antrenorul să obişnuiască pe înotător încă de la început să inspire şi pe o parte şi pe cealaltă.

In privinţa aceasta, la înotătorii din R.P.R. se observă foarte mari lipsuri, fiindcă foarte puţini înotători, la antrenamente sau în concursuri, respiră în mod sistematic pe ambele părţi. Din obişnuinţa de a respira mereu pe o parte se nasc foarte mult greşeli.

Greşeli la mişcările de picioare

Printre greşelile de picioare mai frecvente sînt de menţionat : ieşirea picioarelor deasupra apei, ţinerea labei picioarelor în poziţia normală (neextinsă) şi coborîrea prea adîncă a picioarelor sub apă.

Greşeli la mişcările de braţe

Aici se deosebeşte : tracţiunea cu braţul înafară, asemănătoare cu mişcarea de bras — greşeală observată în deosebi la începători — şi terminarea acţiunii prin apă prea devreme scoţîndu-se braţul din apă, înainte de a ajunge mîna la şold. Tot o greşeală este şi atunci cînd braţul ia contact cu apa în dreptul umărului opus sau rămîne îndoit din cot. In primul caz, în timpul tracţiunii, corpul este deplasat în partea opusă, deci înaintarea nu va fi în direcţia corectă. In cel de al doilea caz tracţiunea executată va fi mai scurtă decît aceea

care s-ar putea obţine cu braţul întins.

Greşeli la respiraţie

O inspiraţie prea scurtă (caz în care înotătorul ia o cantitate prea mică de aer în plămîni) constituie o greşeală frecventă. Aceasta grăbeşte oboseala.

O altă lipsă foarte importantă a înotătorilor romîni care este o consecinţă a respiraţiei numai pe o singură parte, constă din faptul că după inspiraţie, înotătorul nu răsuceşte capul la loc ci rămîne cu el întors, din care cauză corpul are mereu o deviere spre partea respectivă. Aceasta influenţează şi direcţia de înaintare, care va devia spre stînga, în diagonală. Pentru corectarea acestei greşeli se impune ca respiraţia să se facă pe ambele părţi şi să se pretindă înotătorului să inspire întotdeauna pe partea pe care se găseşte antrenorul. Dezavantajul inspiraţiei numai pe o parte apare îndeosebi în concursuri, atunci cînd adversarul cel mai tare se găseşte pe partea pe care respectivul înotător nu poate inspira.

INTOARCERILE LA INOTUL CRAUL

In craul există mai multe feluri de întoarceri. Fiecare dintre acestea are avantaje şi dezavantaje. Printre cele mai răspîndite feluri de întoarceri descriem patru întoarceri.

1. Intoarcerea de fond

Invăţărea acestei întoarceri este foarte uşoară şi de aceea se recomandă înotătorilor începători.

La atingerea mîinii de perete, capul, prin îndoirea cotului, ajunge în apropierea peretelui. In timpul acesta genunchii îndoiţi zvîcnesc la piept ; cînd capul a ajuns la perete, se ridică puţin, iar corpul cu genunchii ridicaţi la piept, ajunge în poziţie verticală După aceea şoldurile se răsucesc spre mîna care a atins peretele, picioarele ating peretele cu talpa, iar braţul de la perete se aruncă peste cap lîngă celălalt. In acest moment se execută şi inspiraţia. La intrarea braţului în apă (braţul care a atins peretele) trunchiul se cufundă în aşa fel, încît înotătorul lasă impresia că este aşezat (că stă pe perete). După aceasta, printr-o apăsare viguroasă, înotătorul se împinge cu picioarele de perete, iar cînd viteza de alunecare corespunde vitezii de înot, corpul este împins la suprafaţă printr-o acţiune energică de bătaie de picioare şi de tracţiunea unui braţ.

Dezavantajul acestei întoarceri este lipsa de viteză.

2. Intoarcerea prin ocolire a înotătorilor de viteză

Inotătorul atinge orizontal peretele cu degetele. Prin îndoirea cotului, capul ajunge în apropierea peretelui, în timp ce genunchii se ridică la bărbie.

Corpul se ghemuieşte, capul rămîne în apă, nu se inspiră, apoi palma apasă puţin pe perete şi printr-o răsucire bruscă a şoldurilor se roteşte. Această răsucire este ajutată de cap şi umeri, prin zvîcnirea acestora în direcţia întoarcerii. După întoarcerea completă a corpului, urmează o împingere energică de la perete. Această întoarcere este foarte rapidă, dar din cauză că se execută fără inspiraţie, nu se întrebuinţează decît pe distanţe scurte.

3. Intoarcerea prin rostogolire a înotătorilor de viteză

Inotătorul atinge peretele cu mîna întinsă, întors pe spate la o adîncime de o jumătate metru, avînd virful degetelor îndreptate în jos. Capul se cufundă în apă şi prin zvîcnirea genunchilor la piept, corpul face o rostogolire completă peste cap. Cînd picioarele au ajuns la perete, capul este depărtat de la perete şi se ridică puţin. Corpul ajunge în poziţia şezînd cu tălpile pe perete, iar trunchiul devine orizontal, după care, printr-o împingere puternică şi energică, se depărtează de perete.

Această întoarcere este foarte spectaculoasă, dar complicată şi din cauza aceasta nesigură.

4. Intoarcerea în semirostogolire a înotătorilor de viteză

Aceasta este o combinaţie în diferite variante între întoarcerea prin rostogolire şi întoarcerea prin ocolire.

Ea se deosebeşte de întoarcerea prin ocolire prin faptul că aducerea picioarelor la perete nu se face prin apă, ci prin adîncirea mai pronunţată a capului în apă. Picioarele sînt aduse la perete cu gambele pe deasupra apei, în partea braţului care a atins peretele. Desigur, că mîna se pune pe perete ca şi la întoarcerea prin rostogolire, adică cu vîrful degetelor în jos.

Viteza în această întoarcere este mărită prin zvîcnirea picioarelor de perete. Şi această întoarcere este folosită îndeosebi pe distanţe scurte. Este ceva mai complicată decît întoarcerea prin ocolire, însă însuşită perfect este foarte rapidă.

Înotătorul trebuie să înveţe întoarcerile şi pe o mînă şi pe cealaltă. Este foarte greu, în timpul concursului, ca mişcările să se împartă în aşa fel, încît să se ajungă în poziţia din care întoarcerea să se facă pe mîna pe care sîntem obişnuiţi să o executăm.

Multe concursuri s-au pierdut din cauză că înotătorul nu cunoştea tehnica întoarcerii pe ambele mîini.

Trebuie să subliniem faptul că înotătorii din R.P.R. nu dau destulă importanţă învăţării întoarcerilor. Din această cauză numai cîţiva înotători execută întoarcerile în mod satisfăcător.

In această privinţă, antrenorii au o sarcină destul de importantă, fiindcă astăzi un rol important în realizarea performanţelor valoroase îl joacă însuşirea unei tehnici corecte a întoarcerilor.

2. INOTUL FLUTURE

Inotul fluture derivă din bras ; formarea lui a devenit posibilă datorită anumitor lipsuri ale regulamentului înotului clasic pe piept. Regulamentul preciza că la înotul pe piept braţele şi picioarele trebuie să execute mişcări în plan orizontal şi că mişcarea acestora trebuie să fie simetrică. Dar regulamentul nu indica modul de readucere înainte a braţelor după executarea tracţiunii.

Readucerea braţelor pe deasupra apei se poate face mai repede. Înotătorii de bras au început să-şi dea seama de aceasta în jurul anului 1930 şi în concursuri, în care lupta era foarte strînsă. Unii înotători executau (înainte de întoarcere sau de sosire) cîteva mişcări de braţe pe deasupra apei, pentru a ajunge astfel mai repede la perete. Aşa a luat fiinţă înotul fluture.

Inotul fluture s-a răspîndit foarte repede în toată lumea. El a luat o dezvoltare mare îndeosebi în Uniunea Sovietică, unde în jurul anului 1935 înotătorii sovietici au realizat performanţe neînchipuit de mari (1 min 07 s pe 100 m). La început se folosea înotul fluture şi brasul în aceeaşi cursă şi de-abia mai tîrziu sportivii au ajuns să parcurgă întreaga distanţă numai în înot fluture.

In anul 1934, specialiştii au descoperit o mişcare nouă şi interesantă, în care întregul corp execută un fel de ondulare ca valul de apă (de sus în jos şi de jos în sus) pe care au numit-o „mişcarea delfinului", din cauza asemănării cu înotul acestuia. Ei au combinat această mişcare cu mişcările de braţe „fluture" şi s-a observat astfel că pe distanţe mici se poate obţine o viteză mai mare decît cu înotul fluture obişnuit, la care picioarele acţionează ca la brasul clasic. Această mişcare a mai fost experimentată şi combinată cu mişcări de braţe de bras, atunci cînd înotătorul se afla sub apă, după start sau după întoarcere. In concursuri nu s-a întrebuinţat însă, deoarece regulamentul interzicea mişcările în sens vertical. La început a fost ca o curiozitate care se prezenta la diferite demonstraţii şi serbări nautice.

In Ungaria, înotătorul Baroczi a reuşit pentru prima dată să înoate fluture o distanţă mai mare. El a înotat fără oprire 900 m, ceea ce pe vremea aceea conta ca o performanţă foarte valoroasă.

După puţin timp acest fel de a înota s-a răspîndit şi la noi, ajungîndu-se repede pînă ce distanţa de 100 m să fie parcursă de la început pînă la sfîrşit în înotul fluture. Astfel recordul a scăzut mereu, ajungînd pe distanţa de 100 m la 1 min 09 s. După eliberare, înotătorii Szegedi, Nemeth Sandor, Satori Ianos, Bardi Zsolt şi mai apoi Tumpek György, au fost reprezentanţii noştri cei mai de sea-

mă la fluture, iar Eva Szekely a devenit o înotătoare de valoare mondială, care de mulţi ani este una din cele mai bune înotătoare de fluture din lume.

Anul trecut, înotătorii noştri de fluture au cucerit victorii după ce F.I.N.A. a modificat regulile înotului fluture şi a confirmat întrebuinţarea mişcării „delfin".

TEHNICA ÎNOTULUI FLUTURE CU MIŞCĂRI DE PICIOARE BRAS

Poziţia iniţială: corpul pluteşte cu braţele întinse înainte, picioarele întinse, labele picioarelor extinse în prelungirea gambelor.

Mişcarea braţelor cuprinde două părţi: cea activă şi cea pregătitoare (pasivă). In partea activă are loc înaintarea corpului. Braţele acţionează ca la craul, dar nu alternativ, ci simultan. Pînă la linia umerilor, ele execută o mişcare de tracţiune cu coatele uşor îndoite. De aci mişcarea se transformă în împingere pînă spre coapse, în timp ce braţele îndoite din coate se întind treptat. Apoi începe partea a doua a mişcării braţelor, adică readucerea acestora în poziţia iniţială. Braţele se ridică lateral deasupra apei şi se aruncă înainte, ajungînd din nou în poziţia iniţială.

Mişcarea picioarelor este asemănătoare cu cea de bras dar nu este atît de largă. Se compune tot din 2 părţi: pregătitoare (pasivă) şi activă. Scopul părţii pasive este acela de a aduce picioarele în poziţia din care să poată executa mişcarea activă. Aducerea picioarelor în această poziţie se face pe drumul cel mai scurt, căutînd să se întîmpine o rezistenţă cît mai mică din partea apei. Astfel, în timp ce genunchii se depărtează puţin unul de celălalt, călcîile se trag spre înapoi (în sus), iar labele se răsucesc cu degetele înafară. Acum începe partea activă (propulsivă) a mişcării picioarelor, a cărui scop este împingerea înainte a corpului. Cînd ridicarea călcîilor şi răsucirea labelor cu degetele înafară s-a terminat, urmează o întindere bruscă a picioarelor din genunchi, apăsîndu-se asupra apei cu partea interioară a gambei şi cu talpa, în sens opus direcţiei de înaintare a corpului. Cînd picioarele au ajuns în extensie completă, ele se apropie în continuare unul de celălalt, revenind în poziţia iniţială.

Coordonarea mişcărilor nu este aceeaşi ca la bras. Odată cu ieşirea braţelor din apă, deci după terminarea tracţiunii începe îndoirea picioarelor. Cînd braţele revin înainte în apă, începe şi întinderea picioarelor şi (odată cu aceasta) împingerea înainte a umerilor. Astfel mişcarea picioarelor rămîne puţin în urma mişcării braţelor. Din această cauză mişcarea picioarelor este mai puţin largă decît la bras.

Respiraţia: inspiraţia se face în timpul tracţiunii braţelor şi a scoaterii acestora din apă; expiraţia se face în timpul împingerii înainte a umerilor şi a întinderii picioarelor.

Nu s-a vorbit despre diferitele amănunte ale modului de executare a tehnicii înotului fluture, deoarece aceste amănunte constituie de fapt stilul personal al fiecărui înotător. Şi într-adevăr, un înotător de 1,90 m înălţime va executa mişcările altfel decît unul de 1,65 m. Dar nici doi înotători de aceeaşi înălţime nu vor putea înota la fel, fiindcă nu au aceeaşi conformaţie, aceeaşi musculatură, aceeaşi capacitate pulmonară, acelaşi sistem osos, etc. Tocmai din acest motiv nu se poate vorbi despre un procedeu tehnic de fluture, ideal.

TEHNICA ÎNOTULUI DELFIN

Mişcarea „delfin" are aproape aceeaşi vechime ca înotul fluture; pînă în anul 1952 ea fost privită însă numai ca o curiozitate, nepermisă de regulamentul în vigoare. După ce în 1952 F.I.N.A. a separat brasul de fluture şi s-a stabilit regulamentar că la fluture este permisă şi mişcarea simultană a picioarelor în plan vertical, înotul delfin a cîştigat dreptul de a fi utilizat în concursuri. Acest nume l-a primit datorită asemănării mişcării picioarelor cu mişcările delfinului. Mişcările sînt asemănătoare cu acelea ale craulului cu deosebire că mişcarea picioarelor este simultană şi ondularea lor se transmite şi trunchiului. Avantajul faţă de mişcarea de picioare de la bras constă în aceea că frînarea care se produce la bras la îndoirea picioarelor nu mai există,

locul ei fiind luat de o mişcare continuă propulsivă. La o mişcare de braţe se pot executa două sau chiar trei mişcări de picioare.

Coordonarea este combinarea mişcării braţelor cu 2 mişcări de picioare delfin.

Poziţia iniţială diferă de cea de la celelalte feluri de înot, deoarece aci nu există nici un moment în care înotătorul să se găsească cu picioarele şi braţele întinse. De aceea trebuie să se caute o poziţie care se repetă după fiecare ciclu de mişcări. Această poziţie trebuie raportată la mişcările braţelor. Antrenorul maghiar Imre Sarosi descrie în felul următor poziţia iniţială şi coordonarea mişcărilor.

a) Readucerea braţelor înainte este aproape de sfîrşit şi palmele au ajuns în apropierea suprafeţii apei. Capul oscilează spre înainte în jos, spatele se cambrează. Şoldurile sînt cufundate. Picioarele au o poziţie asemănătoare aceleia de la craul (adică puţin îndoite din genunchi) cu deosebirea că se află alăturate pe acelaşi plan.

b) Palmele atacă apa, capul se ridică puţin, spatele se îndreaptă, iar gambele, prin întinderea din genunchi, bat apa de sus în jos. Labele picioarelor sînt extinse în prelungirea gambelor.

c) Braţele se cufundă pînă la adîncimea de la care începe tracţiunea, capul se apleacă în jos, spatele se cambrează, şoldurile se cufundă. Gambele îndoite din genunchi, cu labele extinse, se ridică, apăsînd apa cu talpa de jos în sus. In acest moment se face expiraţia.

d) Braţele execută tracţiunea care, de sub linia umerilor, se transformă în împingere, se degajează din apă şi revin înainte în poziţia iniţială. Capul se ridică energic, spatele se îndreaptă, şoldurile se înalţă. Picioarele bat apa de sus în jos, în timpul tracţiunii braţelor.

Cînd braţele ajung în poziţia iniţială, spatele se cambrează în acelaşi timp cu aplecarea capului, şoldurile se cufundă, iar gambele îndoite din genunchi, cu labele picioarelor extinse, apasă apa cu talpa, de jos în sus.

Această coordonare este valabilă pentru un ciclu corespunzător unei distanţe de aproximativ 200 m.

Este foarte interesant că la înotul delfin coordonarea mişcărilor depinde în foarte mare măsură de viteză. Se poate observa că în timp ce se execută aproape un ciclu complet de braţe, se consumă de-abia un sfert din ciclul celor două mişcări de picioare şi că lasă impresia că mişcarea de picioare ar fi sacadată. Această impresie dispare însă complet la atingerea vitezei maxime. Se poate observa şi fenomenul opus, în cazul întîrzierii cu braţele întinse înainte, cînd se poate introduce o a treia bătaie de picioare.

Cele de mai sus reprezintă toate cunoştinţele tehnice pe care le avem astăzi despre înotul delfin. Această situaţie desigur că nu este definitivă, deoarece cunoştinţele noastre se vor îmbogăţi cu noi elemente despre acest înot.

Incă de pe acum se poate spune că mişcările trunchiului vor fi tot mai reduse, iar cele ale picioarelor tot mai asemănătoare cu cele de la craul. Astfel există posibilitatea de a se ajunge în viitor la trei bătăi de picioare, chiar atunci cînd viteza este mare.

METODICA ÎNVĂŢĂRII INOTULUI DELFIN

Această metodică este asemănătoare cu cea a învăţării celorlalte feluri de înot. Se învaţă separat mişcările picioarelor şi ale trunchiului. Învăţarea mişcărilor de picioare la delfin este mai grea şi durează mai mult timp decît la celelalte feluri de înot. La delfin iau parte activă şi muşchii trunchiului, în timp ce la celelalte înoturi muşchii trunchiului nu iau direct parte la mişcările de învăţare. La delfin însă şi aceşti muşchi lucrează. De aceea angrenarea desăvîrşită a acestora în mişcare este o problemă de mai lungă durată ; mai întîi muşchii trebuie pregătiţi. De aceea sînt foarte rare cazurile cînd se poate înota delfin de la primele încercări.

EXERCIŢIUL 1. Din poziţia plută cu faţa în jos, se face o mişcare uşoară a capului şi a umerilor în direc-

ţie verticală, fără respiraţie. In timpul acesta picioarele alăturate, întinse, cu labele în extensie, puţin răsucite spre interior, plutesc la suprafaţa apei. Scopul acestui exerciţiu este învăţarea mişcării corecte a trunchiului. Atît mişcările picioarelor, cît şi mişcările capului şi ale umerilor transmit involuntar o unduire uşoară întregului corp.

EXERCIŢIUL 2. Din plută, mişcări de picioare delfin, fără respiraţie. Se începe ca la exerciţiul precedent. Mişcarea capului şi a umerilor este urmată de unduirea corpului, pe care o încheie o apăsare a picioarelor pe apă. La aplecarea în jos a capului picioarele se ridică, iar la ridicarea lui picioarele se cufundă.

EXERCIŢIUL 3. Acest exerciţiu este asemănător cu exerciţiul 2, cu deosebirea că se execută din poziţia plută pe spate. Ingreunarea constă în aceea că în acest timp mişcările trebuie executate din poziţia plută pe spate. Scopul acestui exerciţiu este perfecţionarea mişcărilor de picioare şi ale trunchiului.

EXERCIŢIUL 4. Este un exerciţiu de coordonare a mişcărilor. Invăţarea coordonării este o problemă foarte grea şi complicată, deoarece la început înotătorii sînt incapabili să execute în acelaşi timp cu mişcările braţelor şi mişcările picioarelor precum şi cele ale trunchiului (mişcarea ondulatorie a delfinului). De aceea înotătorii trebuie să înveţe în primul rînd să mişte braţele şi picioarele în acelaşi timp. Exerciţiul va fi deci următorul : din plută cu faţa în jos se execută mişcări de braţe alternative, ca la craulul în alunecare, în acelaşi timp cu mişcarea de picioare delfin. Scopul urmărit este mişcarea continuă a picioarelor şi a trunchiului.

EXERCIŢIUL 5. Este identic cu exerciţiul 4, executat însă pe spate. Scopul lui este dezvoltarea multilaterală a capacităţii de însuşire şi perfecţionare a mişcărilor.

EXERCIŢIUL 6. Acesta este un exerciţiu pregătitor pentru înotul delfin. Din poziţia plută pe spate se execută mişcările de braţe ale brasului pe spate şi bătaia de picioare a înotului delfin. Scopul acestui exerciţiu este obişnuirea picioarelor cu bătaia de la înotul delfin, în cazul mişcării simultane a braţelor, deoarece în cele două exerciţii precedente braţele se mişcau alternativ.

EXERCIŢIUL 7. Din plută cu faţa în jos, înot delfin, fără respiraţie. La început numai cîte unul, două cicluri de mişcări şi numai după ce acestea merg destul de bine se trece la executarea în şir.

EXERCIŢIUL 8. Se utilizează pentru învăţarea respiraţiei. Aceasta nu se face decît după ce înotul fără respiraţie se execută bine. Trebuie să se acorde atenţie ca (după inspiraţie) la începutul ducerii înainte a braţelor, capul să se aplece energic în jos.

Este foarte important ca să nu se treacă la exerciţiul următor decît după ce înotătorul şi l-a însuşit bine pe cel anterior. Exerciţiile sînt în aşa fel întocmite, încît să pună pe înotători în mod progresiv în faţa unor probleme din ce în ce mai grele. Nu trebuie să se neglijeze nici un exerciţiu, deoarece s-ar îngreuia învăţarea exerciţiului următor.

Se poate spune că înotul delfin nu este cu nimic mai greu decît celelalte feluri de înot. Natural că învăţarea lui este dificilă şi că cere mult timp, din cauză că nu avem deocamdată decît foarte puţină experienţă în această direcţie. Dar pentru acela care l-a învăţat bine (şi nu trebuie să fie atent la mişcări) înotul delfin nu este mai greu decît brasul clasic sau decît oricare alt fel de înot. Tocmai de aceea nu este motivată părerea unor tehnicieni că delfinul corespunde numai distanţelor scurte sau că este dăunător sănătăţii. Cu antrenament puţin nu se pot înota distanţe lungi în nici un fel de înot şi de aceea sănătatea nu este periclitată decît atunci cînd, fără o pregătire corespunzătoare, punem pe înotători în faţa unor cerinţe prea mari.

Despre unele aspecte ale pregătirii tactice în sport

Prof. **IOAN ŞICLOVAN**
Şeful catedrei de teorie şi metodică. Institutul de cultură fizică

Expunerea pregătirii tactice, într-un articol izolat, care nu cuprinde şi nu analizează legătura ei amănunţită cu ceilalţi factori ai antrenamentului sportiv (pregătire tehnică, fizică, moral-volitivă) nu trebuie să fie interpretată ca o încercare de izolare a acesteia faţă de ceilalţi factori, de care desigur se găseşte într-o strînsă dependenţă.

Această expunere separată este făcută pentru dezbaterea mai largă a aspectelor multiple ale pregătirii tactice.

Sistematizarea în această formă a materialului în legătură cu pregătirea tactică o considerăm doar un început, pe care dorim pentru viitor să-l îmbogăţim continuu. Acest lucru se impune cu atît mai mult cu cît, practica ne arată că o bună parte din pregătirea sportivilor, în vederea obţinerii unor rezultate superioare, se leagă şi de o corespunzătoare pregătire tactică.

Pregătirea tactică nu îndeplineşte acelaşi rol în toate ramurile de sport. In unele, are un rol deosebit de important, iar în altele importanţa ei e mai redusă. Astfel, în jocurile sportive, în box, în scrimă etc, tactica joacă un rol covîrşitor, pe cînd în aruncarea grenadei, în haltere etc. rolul ei este mai puţin important.

Pentru a preciza sfera noţiunii de tactică sportivă, trebuie să arătăm că ea constituie :

— *Totalitatea căilor de întrebuinţare a cunoştinţelor şi a tehnicii sportive însuşite, în concordanţă cu condiţiile concrete de desfăşurare a competiţiilor sportive, în care se succed atît acţiunile coechipierilor cît şi cele ale adversarului.*

Din sfera problemelor cuprinse de pregătirea tactică, trebuie să reţinem :

In primul rînd ea constituie totalitatea căilor de întrebuinţare a cunoştinţelor şi tehnicii sportive însuşite.

Aceasta înseamnă că tactica se bazează pe aplicarea creatoare a cunoştinţelor şi procedeelor tehnice însuşite în condiţii concrete de activitate.

De la bun început putem să desprindem faptul că, tehnica reprezintă o condiţie a pregătirii tactice, iar, cu cît pregătirea tehnică este mai bună, cu atît se asigură premize mai mari pentru o tactică eficace.

Aceasta nu înseamnă că tactica este condiţionată, că ea poate lua fiinţă numai odată cu dezvoltarea pe o anumită treaptă a tehnicii.

Pregătirea tehnică chiar la primele începuturi ale învăţării ei, trebuie să aibă o vădită orientare spre a fi în concordanţă cu cerinţele tactice ale sportului respectiv.

Subliniem însă faptul că nu se poate concepe o tactică, fără ca sportivul să nu aibă însuşite măcar deprinderile tehnice de bază. In aceste cazuri, tactica ar apărea ca ceva dezordonat, lipsit de orice legătură, iar activitatea se desfăşoară fără o înlănţuire raţională a acţiunilor tehnice, canalizate spre obţinerea unor rezultate sportive superioare.

Dobîndirea cu totdinadinsul a unei pregătiri tactice, neglijîndu-se pregătirea tehnică corespunzătoare, poate avea repercusiuni negative chiar asupra corectei însuşiri tehnice.

De exemplu, în baschet, apărarea om la om, atîta timp cît constituie un obiectiv care nu se sprijină pe o corespunzătoare dezvoltare a de-

prinderilor legate de mişcarea în teren, de execuţia corectă a paselor, marcaj şi demarcaj, acestea din urmă, vor rămîne slabe, sportivii nefiind pregătiţi în vederea stăpînirii mijloacelor indicate rezolvării obiectivului de mai sus. Se poate trage deci concluzia că un obiectiv tactic care nu se bazează pe o corespunzătoare pregătire tehnică, poate duce atît la ratarea pregătirii tehnice cît şi a celei tactice.

In al doilea rînd desprindem că, pregătirea tactică trebuie efectuată atît în funcţie de acţiunile coechipierilor cît şi de cele ale adversarilor.

Prin aceasta se înţelege că acţiunile tactice nu pot fi selecţionate arbitrar, ele trebuie să corespundă întocmai particularităţilor coechipierilor şi adversarilor.

Adversarul, într-un sistem de competiţie, este altul de la joc la joc. Aceasta fie pentru că se întîlnesc alte colective sportive, fie că luptînd chiar împotriva aceloraşi sportivi, randamentul lor poate diferi de la o etapă la alta.

Faptul acesta se poate afirma şi despre coechipieri, care şi ei nu rămîn aceiaşi de la joc la joc. Comportarea sportivilor nu poate fi asemănată cu funcţiile ce le îndeplinesc mecanismele unui ceasornic. Aceiaşi jucători, pot să difere oarecum la fiecare competiţie şi aceasta fie din punct de vedere fizic, tehnic, tactic, moral etc.

In aceste condiţii, putem trage concluzia că pregătirea tactică se face în condiţii complexe şi că în procesul pregătirii, trebuie să se ţină seama de o varietate largă de situaţii şi împrejurări.

O pregătire orientată pe acest făgaş, contribuie la o îmbogăţire continuă atît a cunoştinţelor cît şi a deprinderilor motrice, necesare rezolvării corespunzătoare acţiunilor practice ivite în activitatea concretă a jocului.

Pentru asigurarea unei pregătiri tactice corespunzătoare, antrenorul, trebuie să orienteze antrenamentul, de aşa natură încît acesta să se desfăşoare ţinînd seama de următoarele criterii:

A. *Mediul exterior.*

B. *Caracteristicile şi eventualele schimbări survenite în componenţa şi acţiunile echipei proprii.*

C. *Posibilităţile de răspuns într-un fel sau altul ale adversarului.*

D. *Valorificarea posibilităţilor de afirmare a echipei în funcţie de condiţiile oferite la un moment dat de desfăşurarea şi rezultatul întrecerii sportive.*

A. Pregătirea tactică în funcţie de mediul exterior în multiplele ramuri de sport nu se desfăşoară întotdeauna la fel. Astfel, în schi, în probele de coborîre, slalom sau fond trebuie să ţinem seama dacă zăpada este prăfuită, crustă sau afînată. Atacarea porţilor, frînările, trebuie efectuate în modul cel mai corespunzător condiţiilor impuse de zăpadă.

In consecinţă se impune ca pregătirea sportivilor să fie efectuată pe orice zăpadă şi în orice timp, asigurîndu-se astfel o pregătire tactică multilaterală, sportivul prezentîndu-se în concurs cu o corespunzătoare pregătire prealabilă.

Acelaşi exemplu se poate da din domeniul jocurilor sportive. In fotbal, tactica jocului se adaptează, primind un caracter specific condiţiilor concrete de desfăşurare a jocului. Jucînd cu vîntul în faţă, este logic să se întrebuinţeze o altă tactică, decît aceea adaptată cînd vîntul bate din spate. Acelaşi lucru se impune cînd jocul se desfăşoară pe un teren desfundat sau pe un teren gazonat şi cu un timp frumos.

Din aceste exemple la care s-ar mai putea adăuga încă multe altele, trebuie să se reţină faptul că e necesar ca pregătirea tactică a sportivului să se efectueze ţinînd seama de toate posibilităţile pe care le poate impune desfăşurarea concretă a concursului. Acest lucru este destul de greu, deoarece previziunile meteorologice, uneori sînt destul de relative şi pentru preîntîmpinarea eventualelor surprize este necesar ca sportivii să aibă o pregătire tactică multilaterală.

B. In ceea ce priveşte cel de al 2-lea criteriu, acesta poate fi divizat în mai multe aspecte.

I. E necesar ca pregătirea tactică să fie adaptată caracteristicilor echipei, care trebuie privită şi pregătită ca o unitate.

O echipă diferă de alta, în primul rînd prin faptul, că prezintă personalităţi diferite care însă în baza pregătirii comune şi continue, în afară de trăsăturile proprii fiecărui component, primeşte o trăsătură comună, specifică respectivului colectiv.

Pregătirea tactică a acestui colectiv se va desfăşura atît prin prisma trăsăturilor proprii fiecărui component, cît şi mai ales în jocurile sportive pe linia integrării acestor caracteristici individuale într-un tot unitar, care acţionează în baza unei concepţii tactice corespunzătoare specificului colectivului respectiv. Aceasta înseamnă că pregătirea tactică diferă de la o echipă la alta; ea nu poate fi o copie fidelă a unui alt colectiv, deoarece aceasta ar duce la nerespectarea trăsăturilor şi particularităţilor individuale şi comune, la acceptarea unei şablonizări.

Dacă tactica înaintării echipei reprezentative de fotbal maghiare, se face ţinînd seama de faptul că are doi interi extraordinari: Puşkaş şi Kocsis, aceasta nu înseamnă că orice echipă poate adopta aceeaşi tactică, atîta timp cît interii acesteia sînt departe de posibilităţile excelenţilor jucători citaţi mai sus.

II. In altă ordine de idei mai trebuie să reţinem, că în timpul procesului de pregătire şi în special în cel al desfăşurării competiţiei, în cadrul aceloraşi echipe, pot surveni anumite modificări în componenţă. In locul unei extreme de handbal cu o remarcabilă viteză şi cu o foarte bună deprindere de aruncare a mingii la poartă, din diferite motive, este promovat un alt jucător dotat cu multă forţă, în schimb cu o viteză de înaintare şi reacţie mai slabă. Oare acest fapt nu trebuie să ducă la adaptarea acţiunilor tactice în concordanţă cu noua situaţie creată? Desigur că da, deoarece în cadrul echipei se stabileşte un alt echilibru funcţional.

III. Asigurînd pregătirea tactică trebuie să se ţină seama şi de eventualele modificări ce pot să survină în propriile acţiuni tactice.

De-a lungul unui concurs, sportivul sau echipa poate recurge, în diferite momente ale desfăşurării întrecerii, la modificarea — de mai lungă sau mai scurtă durată — a unor acţiuni tactice care schimbă planul tactic stabilit anterior. Prin aceasta, sportivul sau echipa caută să deţină iniţiativa şi să creeze situaţii favorabile cîştigării întrecerii respective.

Trecerea de la o acţiune tactică la alta, cere ca sportivul să aibă o pregătire suficientă, să poată să se orienteze corespunzător noilor condiţii şi în cadrul acestora, să acţioneze diferit şi totuşi unitar într-un cadru organizat.

In cazul cînd un trăgător principal al unei echipe de volei la un interval de timp este puternic blocat de adversari şi nu mai reuşeşte să obţină un randament bun, nu va mai menţine nici el nici coechipierii acelaşi plan tactic. Acţiunile tactice vor fi orientate spre un alt făgaş şi prin anumite variante în mod organizat, se va căuta, să se iasă din impas. Incăpăţînarea de a menţine cu tot dinadinsul acţiunile tactice anterioare, poate duce la însăşi ratarea completă a rezultatelor întrecerii sportive.

Modificarea acţiunilor tactice poate fi determinată fie de proprii coechipieri, fie de adversar, în rîndul unora sau altora survenind modificări în comportare etc.

Sezisarea acestor situaţii nu se poate face decît cu condiţia ca antrenorul, în procesul de pregătire al sportivilor să dea o atenţie corespunzătoare dezvoltării unui larg spirit de orientare, asigurînd astfel capacitatea de a răspunde corespunzător situaţiei noi.

C. Dacă în cele enumerate mai sus am insistat în special asupra pregătirii tactice a echipei proprii, trebuie să menţionăm că în cadrul acestei pregătiri e necesar să se acorde o corespunzătoare atenţie şi acelor ipoteze în care adversarul descoperă concepţia tactică ce stă la baza acţiunilor unei echipe şi răspunde prin acţiuni surprinzătoare.

O echipă are o slabă pregătire tactică, dacă în ceea ce priveşte desfăşurarea propriilor acţiuni, nu poate să întrevadă şi să ia măsuri imediate, atunci cînd adversarul stăvileşte acţiunile proprii şi trece la impunerea unor alte condiţii tactice.

„De multe ori socoteala de acasă nu se potriveşte cu cea din tîrg". Acest proverb se adevereşte în practică de multe ori. Inainte de concurs, pe baza studierii atente a tuturor calităţilor şi lipsurilor adversarului, echipa se consideră temeinic pregătită din punct de vedere tactic, însă adversarul în timpul jocului, recurge la modificarea unui component al echipei, încadrat într-un anumit post, sau schimbă planul tactic, schimbînd întreaga situaţie. In aceste cazuri, dacă planul tactic al echipei proprii, a fost înţeles mecanic, şi se aplică mai departe fără să se ţină seama de noile condiţii, acesta foarte uşor se poate întoarce pe deplin împotriva intereselor proprii.

Din acest motiv e necesar ca antrenorul să asigure o astfel de pregătire tactică a sportivului sau echipei, încît aceştia să fie înarmaţi cu suficiente cunoştinţe şi deprinderi, ca în cazul cînd adversarul a descoperit şi a pus în grea cumpănă planul tactic conceput dinainte, ei să aibă suficiente rezerve şi capacităţi de orientare proprii, modificînd acţiunile în deplin acord cu noile condiţii create de adversar.

D. In practica echipelor noastre, mai ales atunci cînd se întîlnesc adversari simţitor apropiaţi în gradul de pregătire, se pune un accent tot mai mult pe faptul dacă se joacă pe teren propriu sau în deplasare.

In aparenţă acest factor pare să nu aibă o influenţă atît de mare asupra pregătirii tactice.

Totuşi în practică, tactica în jocurile făcute în deplasare diferă într-o oarecare măsură de aceea a jocurilor pe teren propriu.

In special în jocurile sportive jucînd în deplasare, echipele caută în primul rînd, să nu iasă învinse şi în acest sens iau măsuri, în majoritatea cazurilor, de întărire a jocului de cîmp şi a apărării, atacul fiind orientat pentru a avea o desfăşurare cît mai surprinzătoare şi eficace. In acest fel se poate observa că în practică se obişnuieşte ca acţiunile tactice să ţină seama şi de cerinţele de desfăşurare a jocului pe teren propriu sau în deplasare.

Acest lucru nu poate fi considerat ca o linie generală, trebuie reţinut însă ca un fapt existent şi care uneori dă rezultate chiar satisfăcătoare.

O astfel de pregătire poate constitui un mijloc foarte eficace, dar temporar şi subordonat valorificării posibilităţilor de afirmare a echipei, numai într-un moment dat.

Un alt aspect demn de reţinut privind pregătirea tactică, subordonată valorificării posibilităţilor de afirmare a echipei într-un moment dat, este acela al recurgerii în timpul jocului la anumite acţiuni tactice care au o netă orientare spre menţinerea sau îmbunătăţirea cu tot dinadinsul a rezultatului sportiv.

In cadrul antrenamentului sportiv, această pregătire are menirea să înarmeze sportivii cu suficiente cunoştinţe şi deprinderi care să fie aplicate cu succes în momentele grele ale concursului.

Ţinerea mingii în special în ultimele minute ale unui joc de baschet, sau handbal, este un lucru destul de des aplicat în practica echipelor noastre. Ele recurg la această acţiune tactică mai ales atunci cînd rezultatul indică faţă de adversar o uşoară superioritate pe care doresc să o menţină pînă la sfîrşitul jocului.

Adoptarea unui astfel de plan tactic, nu trebuie să ducă însă la alterarea jocului, acesta fiind continuu înţeles ca un mijloc de întrecere deschisă, tovărăşească, la care sportivii participă depunînd o activitate creatoare. Abuzul la care s-ar putea deda unele echipe care caută să imprime acestor acţiuni tactice o durată mai mare, de loc orientată spre îmbinarea cu activitatea creatoare, devine direct periculos. Aceste echipe transformă jocul dintr-un mijloc într-un scop, ele nu privesc rezultatul sportiv ca fiind consecinţa unei pregătiri intense şi o astfel de atitudine nu e departe de a se încadra în formula „că scopul scuză mijloacele".

Aceleaşi aspecte negative se pot arăta că apar uneori în box sub forma neacceptării luptei deschise ; în fotbal prin abuzuri excesive de joc la ofsaid etc. Antrenorii, au datoria să lupte împotriva unor astfel de manifestări.

Tot în privinţa ultimului aspect al acestui criteriu trebuie să arătăm şi cazuri, în care acţiunile tactice sînt

întrebuințate sub o formă de iureș, aceasta în vederea îmbunătățirii cu orice preț a rezultatului sportiv.

De multe ori în partea ultimă a desfășurării jocului, în special, atunci cînd rezultatul sportiv marchează o oarecare superioritate a adversarului în puncte, coșuri, goluri etc. echipa proprie pentru a îmbunătăți rezultatul se avîntă, mobilizîndu-și toate resursele de energie și prin aceasta caută să recupereze handicapul ce-i stă în față. Acest lucru se întîmplă mai ales la echipele care deși au o pregătire mai slabă au reușit să mențină în fața unui adversar mai bun rezultat mulțumitor, sau în cazurile în care sportivii, sezisînd o slăbiciune a adversarului, caută ca prin acțiuni rapide și insistente să ia un avantaj mare. In prima alternativă, sportivii mînați de dorința de a scoate un rezultat mai bun, recurg la acțiuni care mobilizează aproape întreaga echipă. In aceste cazuri, ei caută să întărească acțiunile în atac, care sînt efectuate aproape de întreaga echipă, în schimb apărarea rămîne larg descoperită și concentrată doar asupra cîtorva jucători adverși.

Faptul că ei recurg la acest plan tactic este motivat prin aceea că rezultatul le este cu puțin defavorabil, dacă pierd cu un punct sau două; diferența în general nu contează prea mult și în acest caz printr-un atac susținut, continuu peste adversar, ei au șansa de a scoate un rezultat mult mai bun.

In cea de a doua alternativă se pot arăta exemple în care echipele, care se găsesc la un moment dat în unele condiții favorabile de întărire a rezultatului, recurg la acțiuni tactice deosebit de insistente.

De multe ori la un corner, în fotbal, jucătorii din posturi diferite ale apărării, vin să participe activ la efectuarea acțiunilor care în mod normal ar reveni înaintării. Acest lucru este efectuat temporar, menit să întărească acțiunile echipei în faze decisive.

Același lucru se poate arăta în box, scrimă, etc. cînd sportivul dîndu-și seama că adversarul are un moment de slăbiciune, intensifică acțiunile tactice și astfel întrebuințînd slăbiciunea manifestată de adversar, caută să-și asigure victoria.

Aceeași valabilitate o au și acțiunile care le face o echipă, care tot așa temporar și în vederea menținerii unui rezultat superior, se retrage în apărare, luptă organizat și menține astfel o victorie cucerită cu mari greutăți.

Pentru rezolvarea corespunzătoare a acestor situații, sportivii trebuie pregătiți temeinic, fiindcă astfel acțiunile lor, fie din atac fie din apărare pot să devină foarte ușor curse extrem de riscante.

Orientarea antrenamentului pe linia îndeplinirii acestor patru criterii este suficient de anevoioasă, iar dificultățile cele mai importante pe care le întîmpină antrenorul în activitatea practică sînt condiționate de următoarele probleme:

a) complexitatea acțiunilor;

b) cerința de rezolvare rapidă a situațiilor;

c) cerința unei execuții precise;

d) cerința prevederii schimbărilor ce pot să intervină în timpul desfășurării acțiunilor:

a) întrecerea sportivă, în desfășurarea ei, dă naștere unor situații extrem de complexe, uneori cu totul neprevăzute și care totuși se cer a fi rezolvate în modul cel mai favorabil echipei.

Putem spune că un sportiv care participă într-o întrecere sportivă, învață de fiecare dată, își îmbogățește experiența și-și formează noi cunoștințe și deprinderi.

In cadrul antrenamentului sportiv, pregătirea tactică a sportivului trebuie astfel orientată încît acesta să fie pus în situația de a rezolva un număr cît mai larg de acțiuni. Concomitent cu efectuarea lor, antrenorul are datoria să caute ca treptat să sistematizeze aceste acțiuni și astfel să orienteze sportivul asupra eficacității rezolvării acestora într-un fel sau altul, dar întotdeauna în mod rațional, justificîndu-le în lumina cerințelor concrete de desfășurare complexă a întrecerii sportive;

b) desfășurarea întrecerilor sportive în majoritatea cazurilor se realizează într-un ritm deosebit de rapid și datorită acestui fapt, timpul în care sportivul trebuie să execute o acțiu-

ne sau alta, este foarte scurt. Şovăiala, în astfel de cazuri duce la propria condamnare.

Datorită acestui lucru e necesar ca în pregătirea sportivului să se acorde o deosebită atenţie dezvoltării calităţilor necesare îndeplinirii unei astfel de activităţi.

Lupta împotriva înfloriturilor, a jongleriilor, care nu fac altceva decît să întîrzie luarea unor hotăriri rapide, trebuie să stea în centrul preocupărilor antrenorului.

El are datoria să promoveze în rîndurile jucătorilor mentalitatea nouă care constă din rezolvarea acţiunilor într-un timp cît mai scurt cu o evidentă finalitate ;

c) pregătirea sportivului, pentru a face faţă cu succes complexităţii acţiunilor şi rezolvării rapide a acestora, trebuie armonios îmbinată cu execuţia precisă.

Precizia de executare a acestora cere o pregătire atentă şi îndelungată.

O pasă greşită trimisă unui coechipier, poate duce la destrămarea totală a unei acţiuni tactice construită greu de întreaga echipă. O lovitură precisă în box, poate aduce victoria.

Dificultatea obţinerii unui înalt grad de executare precisă a acţiunilor se datoreşte faptului că efectuarea acestora trebuie să ţină seama de coechipier, de adversar, distanţă etc.

O parte din antrenori greşesc profund atunci cînd, în cadrul pregătirilor sportivilor, minimalizează importanţa acestor factori şi datorită acestui fapt, în loc ca precizia de execuţie a acţiunilor să ducă la economisirea forţelor fizice ale coechipierilor, contribuie la epuizarea lor ;

d) execuţia precisă a acţiunilor într-un timp scurt şi în complexitatea unei întreceri sportive, trebuie astfel executată încît sportivul atunci cînd întreprinde acţiunea respectivă, să o gîndească şi prin unghiul de posibilităţi sub care s-ar putea manifesta replica adversarului.

Executarea din partea sportivului a unei acţiuni oricît de corecte, trebuie să-i ridice în acelaşi timp şi ipoteza că propriul coechipier poate greşi sau că adversarul intercepteaza, descoperă acţiunea tactică propusă. In aceste condiţii, sportivul trebuie să schimbe pe cît posibil acţiunea tactică, tot atît de rapid şi precis, recurgînd la o altă variantă, menţinîndu-şi astfel în permanenţă iniţiativa.

Pentru rezolvarea cu succes a acestor dificultăţi care stau în calea pregătirii tactice a sportivului, în afară de o corespunzătoare pregătire tehnică, fizică, morală, antrenorul trebuie să asigure dezvoltarea la un nivel cît mai înalt a gîndirii tactice.

Trecînd la rezolvarea acestei probleme, antrenorul are datoria să sădească în rîndurile sportivilor, obişnuinţa ca în orice moment al întrecerii sportive aceştia să gîndească, să aprofundeze valabilitatea uneia sau a altei soluţionări a situaţiilor.

In primul rînd, antrenorul, trebuie să dezvolte în sportivi *un spirit de observaţie larg*. Prin aceasta se înţelege, ca de exemplu, în jocuri sportive, jucătorii dintr-un anumit post să nu se rezume de a se concentra numai în sfera îngustă a locului ce-l au în echipă. E necesar ca să privească acţiunile în întreg ansamblul jocului, sezisînd la fel de bine atît acţiunile coechipierilor cît şi pe cele ale adversarilor, fiind gata să suplinească sau să intervină pentru rezolvarea anumitor situaţii, chiar în afara aşa-zisei „raze proprii de acţiuni".

Ei trebuie să gîndească, să soluţioneze, să anticipeze şi să pregătească noi şi noi ipoteze de acţionare, chiar atunci cînd fazele se desfăşoară la distanţe destul de mari. Pe de altă parte, rezolvarea unor situaţii într-o cît mai deplină concordanţă cu obţinerea rezultatului sportiv superior, presupune o participare plină de *iniţiativă creatoare*.

Rezolvarea unor situaţii complexe cu ajutorul forţelor proprii este de multe ori foarte necesară iar alte ori se impune cu necesitate.

Antrenorii greşesc atunci cînd consideră că în timpul jocului, recurgerea din partea sportivului la o acţiune neindicată în prealabil, ar constitui o gravă abatere de la acţiunea tactică iniţial propusă. In foarte multe cazuri astfel de acţiuni sînt efectuate de sportivi în mod independent şi în deplină concordanţă cu rezolvarea corespunzătoare a situaţiei noi,

create de condiţiile concrete de desfăşurare a întrecerii sportive.

Acest gen de antrenori de altfel tot mai puţini la număr uneori confundă pe sportivi cu nişte roboţi care nu trebuie să îndeplinească decît numai ceea ce gîndesc ei şi aceasta indiferent dacă o fac bine sau prost.

Atitudinea corectă faţă de dezvoltarea continuă a iniţiativei creatoare a sportivilor, în cadrul pregătirii lor, trebuie să se manifeste prin încurajarea unui joc plin de imaginaţie şi în vederea realizării acestui fapt, în cuprinsul lecţiilor, această preocupare e necesar să existe în permanenţă.

Antrenorii trebuie să lupte împotriva acceptării folosirii unor acţiuni tactice şablon, întrecerea sportivă neputînd fi redusă la anumite forme tip dinainte stabilite.

Sportivii care au o astfel de pregătire nu pot să obţină rezultate sportive superioare.

In practică, antrenorii recurg în cadrul lecţiilor, la întrebuinţarea unor serii de teme tactice menite să îmbogăţească orizontul tactic al sportivilor. Pentru aceasta ei construiesc unele acţiuni tactice menite a fi puse în aplicare în întrecerile sportive, atunci cînd desfăşurarea acestora o permite.

Cuprinderea într-o măsură cît mai largă a unor teme tactice este bună, aceasta ducînd la dezvoltarea gîndirii tactice a sportivului.

Uneori însă, în practica antrenorilor, temele tactice sînt greşit înţelese. Ele sînt cuprinse în lecţiile de antrenament într-un număr restrîns şi ceea ce e mai grav, se consideră că însuşirea mecanică a lor, poate fi aplicată întocmai în orice întrecere sportivă.

In aparenţă, în acest caz tema tactică se consideră ca fiind pe de o parte un secret al echipei proprii, iar pe de altă parte, se neagă cu prea mare uşurinţă faptul că adversarul are şi el o gîndire tactică, cu ajutorul căreia descoperă intenţiile şi ia măsuri în consecinţă.

O temă tactică pe care o întrebuinţează sportivii, într-un moment al jocului, poate să corespundă ; aceeaşi temă s-ar putea însă, ca în alt moment al jocului, să nu mai corespundă.

Insistarea asupra aplicării unor teme, învăţate în mod mecanic demonstrează întotdeauna fie că, sportivii au o slabă gîndire tactică, fie că antrenorul ţine cu orice preţ ca aceştia să nu iasă cu nimic din litera indicaţiilor lui.

Şi într-un caz şi în celălalt, procesul instructiv-educativ este greşit, deoarece este înţeles mecanic, nesezisîndu-se faptul că întrecerea sportivă ridică situaţii inedite, sportivul putînd şi trebuind să găsească forme de rezolvare, surprinzătoare.

In cele mai multe cazuri, obţinerea rezultatelor sportive, nu se datoreşte aplicării consecvente a unor teme tactice stereotipe, ci însuşi faptului că echipa sau unii sportivi, au creat rapid situaţii surprinzătoare pentru adversar, reuşind astfel să-şi impună superioritatea.

Dezvoltarea gîndirii tactice, presupune din partea antrenorilor, o muncă încordată care începe cu intrarea sportivilor în primele începuturi ale activităţii sportive şi se perfecţionează continuu.

Sportivul trebuie obişnuit ca în orice moment al jocului, pentru orice acţiune efectuată, să-şi dea seama de ce o face, de ce a recurs la una sau alta din ipotezele prin care se poate rezolva o anumită situaţie tactică. Această cerinţă este dictată de complexitatea extraordinară a unei întreceri sportive, a cărei rezolvare nu se poate face corespunzător decît printr-o pregătire largă, lipsită de şablon.

Intrebuinţarea temelor tactice trebuie să constituie un mijloc larg de fixare a unor stereotipuri motrice cît mai numeroase şi pe această bază în realitatea concretă a întrecerii sportive, prin participarea conştientă a sportivului, să se poată îmbina anumite elemente, într-un mod cît mai creator şi corespunzător rezolvării favorabile situaţiilor ivite.

Sportivul căruia în cadrul pregătirii, i se dezvoltă un număr limitat de stereotipuri motrice, în condiţiile concrete ale întrecerii sportive, nu poate recurge la o îmbinare largă a diferitelor elemente din stereotipurile create şi ca o consecinţă a acestui fapt, el are o activitate îngustă, simplistă.

Dezvoltarea gîndirii tactice constituie o premiză temeinică în promovarea unei atitudini conştiente, creatoare, care duce la ridicarea continuă a performanţelor sportive.

Din problemele enumerate, cu privire la pregătirea tactică, vedem că rolul acesteia este deosebit de important pentru obţinerea victoriilor sportive. In acelaşi timp trebuie să arătăm că aceasta, nu se poate realiza în mod corespunzător, decît dacă o privim în directă legătură cu pregătirea tehnică, cu pregătirea fizică, pregătirea moral-volitivă, pregătirea pentru eforturile maxime, într-un cuvînt cu toţi factorii conţinutului antrenamentului sportiv.

Oricît de bună ar fi concepţia tactică, oricît de juste ar fi acţiunile executate de sportivi, dacă aceasta nu se bazează pe o rezistenţă, viteză şi forţă corespunzătoare, rămîne cu foarte puţine şanse de reuşită.

Considerații tehnice în urma jocurilor mondiale de vară de la Budapesta

31 iulie — 8 august 1954

GH. MITRA
Antrenor de stat
TUDOR VORNICU

Și în anul acesta marea întrecere sportivă a studenților din întreaga lume, s-a bucurat de o numeroasă participare. Ea s-a desfășurat într-o atmosferă de încredere și voie bună, caracteristică manifestărilor tinerești.

Cea de a XII-a ediție a Jocurilor Mondiale Universitare de Vară a însemnat un nou succes al tinerilor din lumea întreagă în lupta pentru întărirea păcii și prieteniei între popoare.

La această a XII-a ediție a Jocurilor Mondiale au participat studenți sportivi din 34 de țări, întrecîndu-se în 14 discipline sportive. In total au luat parte la întrecerile de la Budapesta peste 2.000 sportivi, delegațiile cele mai numeroase fiind cele din R.P.U., R. Ceh., U.R.S.S. și R.P.R.

Din punct de vedere al participării ca și al performanțelor sportive, întrecerile au depășit valoarea edițiilor precedente situînd această manifestare sportivă imediat după jocurile olimpice.

La cele mai multe discipline sportive datorită valorii ridicate a participanților, întrecerile s-au situat la un înalt nivel.

Prezența la aceste întreceri a unor delegați din partea Federațiilor Internaționale Sportive, arată interesul de care s-au bucurat întrecerile din cadrul Jocurilor Mondiale Universitare.

Delegația studenților sportivi din R.P.R., care ne-a reprezentat la Budapesta, a cuprins 180 de sportivi din următoarele discipline: atletism, box, ciclism, fotbal, gimnastică, haltere, natație și polo, scrimă, tenis de cîmp, tenis de masă și volei.

Tinerii noștri sportivi au obținut la aceste întreceri un frumos succes reușind să cucerească 106 medalii: 21 aur, 25 argint și 60 bronz.

De asemenea ei au reușit să corecteze 14 recorduri republicane 7 la atletism și 7 la haltere.

Deși nu se obișnuiește ca în cadrul acestor întreceri să se alcătuiască clasamente generale, în cazul alcătuirii unui astfel de clasament — întocmit fie prin adunarea medaliilor obținute, fie prin adunarea punctelor obținute în clasamentele la diferite discipline — delegația noastră ar ocupa locul III.

Ea a reușit să intre în primele trei locuri în clasamentele de la majoritatea disciplinelor sportive. Astfel s-au obținut:

Locul I la fotbal.

Locul II la volei fete, tenis de masă fete.

Locul III la box, lupte, scrimă, tenis de cîmp bărbați, gimnastică fete, tenis de masă bărbați.

Locul IV la atletism bărbați, lupte libere, haltere, volei bărbați, ciclism șosea.

Locul V la atletism fete.

O analiză amănunțită a desfășurării acestor întreceri la fiecare disciplină în parte ar fi foarte necesară. Ea ar permite să tragem cele mai juste învățăminte în legătură cu problemele de ordin tehnic, tactic, de pregătire și de organizare observate la sportivi, echipele participante la aceste întreceri, respectiv organizatori. Acest lucru nu este posibil datorită faptului că o urmărire a tuturor întrecerilor nu a fost posibilă. In cele ce urmează noi ne vom limita cu această analiză detaliată numai la cîteva dintre disciplinele sportive, la celelalte semnalînd doar cîteva dintre aspectele po-

zitive şi negative observate în comportarea sportivilor noştri.

Atletism

Intrecerile atletice s-au desfăşurat de-a lungul a patru zile de concurs pe Nepstadion. Ca valoare, concurenţii s-au ridicat la un nivel destul de ridicat, la startul majorităţii probelor fiind prezenţi aproape cei mai valoroşi atleţi europeni. Foarte mulţi atleţi tineri au reuşit să obţină consacrarea în aceste competiţii realizînd performanţe care-i situează printre cei mai buni.

Cîteva exemple vor arăta înalta valoare la care s-au situat întrecerile la această disciplină.

Astfel: Odön Földessy a realizat cea mai bună performanţă a anului la săritura în lungime 7,70 m. La 200 m plat Christa Selliger Stubnik a cîştigat finala cu excepţionalul timp de 23,6 s iar Maria Itkina a realizat în serie la aceeaşi probă 23,8 s; Layos Szentgally a acoperit 800 m în 1:49,2. Săritoarele în lungime au avut o comportare cum în puţine concursuri internaţionale se poate intîlni. Prima clasată, poloneza Ersbeta Dunska, a sărit 6,12 m, coechipiera sa Maria Kusim a ocupat locul al doilea cu un rezultat de 6 m. Proba de 110 m garduri a revenit atletului sovietic Boris Stolearov cu cel mai bun rezultat european al anului 14,3 s. Aceste cîteva exemple vorbesc în mod grăitor despre valoarea întrecerilor.

Reprezentanţii noştri au fost în nota generală de progres remarcată la majoritatea atleţilor participanţi la aceste întreceri, realizînd un frumos succes. Ei au cucerit 2 medalii de aur prin Haralambie Răcescu la 10 000 m marş şi Iolanda Balaş la săritura în înălţime; 4 medalii de argint prin Ion Wiesenmayer la săritura în lungime, Virgil Zăvădescu la triplusalt, Petre Zîmbreşteanu la decatlon şi Grigore Cojocaru la 3000 m obstacole; şi 3 medalii de bronz prin Ilie Savel la 400 m garduri, Ion Opriş 110 m garduri, Gabriel Georgescu la greutate, Lia Manoliu la disc şi Ion Sorin la triplusalt. De asemenea au adus 6 modificări de record şi două egalări.

Noile recorduri realizate la Budapesta sînt:

Lungime băieţi 7,33 m — Ion Wiesenmayer.

Lungime fete 5,80 m — Sanda Grosu.

Triplusalt 15,08 m — Virgil Zăvădescu.

Triplusalt 15,07 m — Ion Sorin.

Suliţă 68,63 m — Andrei Demeter.

200 m junioare 25,5 s — Ioana Luţă.

400 m plat 58,7 s — Florica Dumitru (record egalat).

In general se poate spune că atleţii noştri au avut o comportare bună dînd dovadă de putere de luptă şi de o bună pregătire. Totuşi au existat atleţi care nu au obţinut cel mai bun rezultat fie din cauza unei stări emoţionale nejustificate (Dumitru Constantin, Lia Manoliu) fie că n-au reuşit să se ridice la valoarea lor obişnuită (P. Zîmbreşteanu, Iolanda Balaş, Mircea Dumitrescu, Aneliese Reimesch, etc.).

O lipsă, care a influenţat valoarea performanţelor atleţilor noştri, considerăm a fi şi faptul că ei au sosit la Budapesta tîrziu, neavînd timp suficient de aclimatizare şi încadrare în atmosfera specifică de concurs. Abia în ultimele două zile ei s-au integrat în această atmosferă şi acest fapt s-a resimţit în performanţele realizate de ei, mai tîrziu. Această influenţă pozitivă s-a manifestat şi în comportarea atleţilor noştri, care au participat la concursul organizat după Jocurile Mondiale Universitare, în seara zilei de 9 august pe terenul Czepel. Cu această ocazie Florica Dumitru a reuşit să egaleze recordul la 400 m iar Ilarie Măgdaş a cîştigat finala probei de 100 m cu timpul de 10,6 s.

Pe viitor stabilirea celui mai potrivit interval de timp necesar pentru acomodare trebuie să fie o preocupare importantă. In acest calcul în afară de acomodarea la condiţiile de mediu, care intră de altfel în preocupările antrenorilor, trebuie să se ţină cont şi de timpul necesar pentru integrarea în atmosfera de concurs.

Trebuie semnalat de asemenea că în acest concurs, atleţii tineri şi cei mai puţin consacraţi au depăşit cu mult valoarea lor obişnuită, reuşind performanţele cele mai valoroase (Virgil Zăvădescu, Ion Sorin, Haralambie

Răcescu, Grigore Cojocaru, Demeter, etc.).

Box

Intîlnirile de box s-au desfăşurat pe Nepstadion. Ele s-au bucurat de o participare valoroasă. Boxeri ca Laszlo Papp, A. Soţikas, Nitzsdike, etc. au de acum o activitate competiţională bogată şi o serie de victorii internaţionale importante.

Cei mai mulţi dintre reprezentanţii noştri erau la prima lor întîlnire internaţională. Nu s-au intimidat de valoarea adversarilor şi au luptat cu un elan deosebit şi cu mult curaj. Rezultatele obţinute de ei sînt foarte bune mai ales dacă ţinem seama că au fost realizate contra unor adversari de valoare europeană. In aceste întreceri boxerii noştri au cucerit: o medalie de aur prin M. Dobrescu, patru medalii de argint prin Dănilă Done, Şerbu Neacşu, Eugen Furesz, Gh. Negrea şi trei medalii de bronz prin V. Schiopu, Eustaţiu Mărgărit şi Petre Popescu.

Tinerii noştri boxeri s-au dovedit a avea o bună pregătire. Ei au boxat în forţă, fiind mereu în ofensivă şi obligînd adversarii la luptă. Au dat dovadă de multă vitalitate, putere de luptă şi încredere în forţele şi posibilităţile proprii. Cu o experienţă mai bogată, cu mai mult calm în momentele grele şi în faţa unor adversari mai rutinaţi şi dificili şi prin prestarea unui box mai variat (cu lovituri mai complexe) în tot timpul luptei indiferent de valoarea adversarilor ei pot obţine rezultate mai bune şi mai categorice. O parte dintre boxerii noştri în întîlnirile mai grele deşi aveau mai multe resurse decît adversarii, datorită faptului că au întîlnit boxeri mai dificili şi cu o tehnică bogată nu au mai avut curajul să utilizeze toată gama de lovituri cunoscute, rezumîndu-se la cîteva lovituri simple care puteau fi uşor sezisate de adversari, prestînd un box confuz care nu le putea aduce victorie.

Din lotul de boxeri numai T. Niculescu a boxat cu teamă recurgînd la abandon în momentele dificile.

Aceste întreceri ne-au arătat că avem foarte mulţi boxeri de valoare în special la categoriile mici. Am fost singura ţară care am prezentat un lot format din elemente tinere şi foarte mulţi la prima întîlnire internaţională. Pentru adversari am constituit lotul cel mai periculos, toţi boxerii noştri boxînd foarte curajos, dovedindu-se rezistenţi şi fiind tot timpul activi (intrînd la schimb de lovituri). Intîlnirile boxerilor noştri au fost apreciate de publicul spectator şi de către specialiştii acestei ramuri.

In viitor în pregătire, atenţia trebuie îndreptată spre obţinerea unei subtilităţi mai mari, spre completarea tehnicii şi tacticii prin însuşirea unor cunoştinţe şi lovituri în legătură cu continuarea luptei după un schimb de lovituri şi contre şi după lupta corp la corp. De asemenea boxerii noştri trebuie să utilizeze mai mult şi loviturile directe.

Linia adoptată în boxul nostru de a pregăti şi a utiliza în întîlnirile internaţionale un lot cît mai numeros este foarte bună. Procedînd astfel se pot descoperi mereu elemente valoroase.

Un fapt de care trebuie să se ţină seama la selecţionarea elementelor este acela că în condiţiile actuale trebuie preferate elemente care pot obţine victoria prin lovituri decisive. Aceasta nu înseamnă însă că în pregătire trebuie neglijată tehnica, la un boxer apreciindu-se doar forţa lui.

Ciclism

Cursele de ciclism s-au desfăşurat, cea de fond pe un teren din apropierea Budapestei, iar cele de pistă pe velodrom.

Traseul ales pentru cursa de fond a fost foarte pretenţios (un traseu închis care se repeta de 10 ori, avînd o mare diferenţă de nivel, peste 400 m), întrecînd în dificultate traseele alese pentru campionatele mondiale. Cursa a fost uniformă ca efort (repetarea unor urcări continue urmată de coborîre) şi avantaja pe cei care s-au antrenat în condiţii identice.

La această disciplină, comportarea sportivilor noştri a fost slabă, pregătirea dovedindu-se a fi necorespunzătoare atît în cursele de şosea cît şi în cele de velodrom. Cicliştii au dovedit dezinteres pentru pregătirea lor şi lipsă de răspundere pentru rezultatele obţinute, care sînt mai puţin decît modeste şi mult sub valoarea posibilităţilor lor. In ultimii ani, datorită unei concepţii greşite despre antrenament, lipsa de răspundere faţă

de rezultate şi unei slabe munci educative, cicliştii noştri nu au progresat, deşi s-au creat condiţii favorabile şi au fost ajutaţi.

Singurul rezultat care merită să fie remarcat este cel realizat de C. Dumitrescu în cursa de 1000 m 1:13,0.

In întîlnirile de la Budapesta în special cele de velodrom a fost realizată o serie de performanţe de valoare. Astfel: Foncek (R. Ceh.) 11,9 la proba de viteză.

Foncek (R. Ceh.) 1:11,8 la proba de 1000 m.

Vimmer (Austria) 5:09,0 la proba de 4000 m.

Deoarece în cadrul Jocurilor Mondiale Universitare nu s-au disputat întreceri feminine din lipsă de participante, ciclistele noastre au luat parte la o întîlnire amicală cu ciclistele din R.P.U. Rezultatele obţinute de ele sînt bune, în special recordul realizat de Venera Marinescu (Vasilescu) la proba de viteză (13,4).

Fotbal

Medaliile de aur cucerite de echipa noastră de fotbal vorbesc de la sine despre frumosul ei succes. Reuşind să înscrie de-a lungul întregei competiţii 24 de goluri şi să nu primească niciunul, au arătat o mare putere de luptă, dragoste faţă de culorile patriei şi o bună pregătire. Succesul lor este şi mai valoros dacă ne gîndim că în serie ea a învins formaţia prezentată de R. Ceh. iar în finală a întrecut o formaţie ungară care cuprinde mulţi jucători care sînt pregătiţi pentru a fi promovaţi în prima formaţie a ţării vecine. Varhidy, Szoika, Csordas, Machoş, Karpaty sînt de acum nume cunoscute în fotbalul din ţara vecină.

In întîlnirea finală echipa noastră s-a dovedit a fi superioară, în special în apărare, compartiment care a funcţionat prompt şi sigur, nedînd posibilitate adversarilor să iniţieze atacuri organizate, sezisînd la timp şi destrămînd toate combinaţiile periculoase. Inaintarea, deşi a reuşit să fructifice majoritatea ocaziilor, nu este încă suficient de bine legată şi mai ales nu stăruie suficient, iar jucătorii nu sînt suficient de calmi toţi, în momentele finale, ratînd astfel ocazii bune de a marca.

Tactica în special cea folosită de apărare, adoptată în întîlnirea cheie, s-a dovedit a fi bună, adversarii, nepunînd în situaţii critice aproape în nici un moment poarta noastră. Peretz s-a dovedit a fi superior adversarului lui direct Csordas care nu a reuşit nimic în jocul contra noastră, Neagu, în special, în repriza a II-a, a reuşit să împiedice cu succes acţiunile periculoase iniţiate prin Szoika, iar Androvici deşi introdus prima dată în formaţie a rezolvat întotdeauna situaţiile periculoase. Zona — zidul — oarecum fixă formată în faţa porţii a funcţionat bine. Aceasta şi datorită ajutorului dat în permanenţă de înaintare în special de către Neagu şi Nicuşor, iar uneori şi de ceilalţi componenţi ai înaintării. Cele două extreme, Gîrleanu şi Dragoman, care prin viteza lor au constituit un permanent pericol pentru apărarea adversă, pe de o parte a obligat această apărare să rămînă în permanenţă în defensivă, iar pe de altă parte au sprijinit apărarea, revenind de nenumărate ori în propriul teren pentru a primi mingea sau pentru a jena adversarii. Ene s-a dovedit şi de data aceasta a fi un bun şi periculos centru atacant, fructificînd situaţiile favorabile şi luptînd pentru orice minge. In general prin jocul lui cît şi prin postarea lui în terenul advers, este un adversar dificil de marcat. Ceilalţi componenţi ai echipei: Toma, Dumitrescu, Ivănescu şi Hidişan s-au dovedit cu toţi a fi la înălţimea situaţiei, luptînd cu multă dragoste şi rezolvînd cu succes toate situaţiile critice. De asemenea în tot timpul jocului şi mai ales după marcarea primului gol, jucătorii au jucat calm, nelăsîndu-se în nici un moment intimidaţi. Pasele au fost date de cele mai multe ori în adîncime, creînd imediat fără eforturi de prisos şi fără a se pierde prea mult timp situaţii periculoase. Apărarea si în special mijlocaşii nu s-au mulţumit să rezolve numai problemele de apărare, (degajînd terenul), degajările ei şi în special cele ale lui Peretz au fost totdeauna pase precise.

Acestea au fost aspectele pozitive ale jocului, prestat de echipa noastră. Echipa noastră are însă şi lipsuri. De multe ori jucătorii întîrzie crearea unei combinaţii datorită driblingului inutil sau nefolosirii pasei prin tre-

cerea balonului fără stop. Cu extreme care dispun de o mare viteză (Gîrleanu, Dragoman, Suciu, Boroș) deschiderile directe în adîncime, trecerile de minge ar duce la prestarea unui joc mult mai dinamic, ar crea mult mai multe situații periculoase la poarta adversă și ar obosi și dezorganiza apărarea adversă care nu ar putea face față unui ritm susținut. Considerăm de asemenea că tactica echipei trebuie stabilită în funcție de calitățile jucătorilor. Pe linia acestui principiu, tactica care trebuie adoptată de echipa noastră (ne referim la echipa tineretului) în înaintare trebuie să se bazeze pe specularea la maximum a calităților celor două extreme. Cei care au fost la Budapesta își amintesc desigur de jocul prestat în înaintare de echipa noastră în repriza a II-a în meciul de antrenament susținut, avînd ca partener echipa Elöre. Cursele făcute atunci de Gîrleanu, bine deschise, au creat foarte multe situații de gol, au dat posibilitatea acestuia să șuteze imparabil și au dezorganizat complet apărarea adversă. Nu numai cele două extreme se încadrează în acest joc în viteză, ci și centrul înaintaș, Ene.

O altă problemă de care trebuie să se preocupe antrenorii noștri, considerăm a fi următoarea: se vorbește în ultimul timp cu multă insistență de necesitatea de a presta un joc dinamic realizat prin trecerea rapidă a balonului și schimbul de locuri. Această concepție de joc este în adevăr o concepție modernă, ea însă nu a fost încă însușită de echipele noastre deși se cunoaște și se vorbește despre ea de mult timp. Dinamismul jocului rezultă pe de o parte prin viteza de circulație a balonului (rapiditatea procedeelor tehnice folosite), iar pe de altă parte prin viteza de deplasare a jucătorilor. Deci în procesul de antrenament trebuie acționat în două direcții: pentru îmbunătățirea vitezei jucătorilor și pentru însușirea unei mai mari viteze în execuția procedeelor tehnice. Se pare că în cea de a doua direcție s-au realizat cele mai mici progrese. Jucătorii noștri uzează încă prea mult de stop și dribling, deschid încă defectuos, cu traiectorie inutilă, imprecis și de cele mai multe ori prin pase prea puternice care obligă să se folosească stopul. Pe de altă parte ei nu folosesc încă în timpul jocului — deși în antrenament o fac — pasele directe fără stop și trecerile de balon direct din dribling și alergare fără a se opri pentru a pasa și fără a lovi prea puternic mingea. Atît primul procedeu cît și secundul, în afară de dinamism, permite să se creeze la timp cele mai favorabile combinații, surprinzînd adversarul. Din acest punct de vedere jucătorii maghiari ne-au fost superiori. Pasele lor au fost realizate de cele mai multe ori din plină viteză, trecînd mingea partenerului cu un picior sau celălalt fără a sezisa adversarul și fără a obliga partenerul să stopeze sau să se oprească din alergare, mingea fiind împinsă, condusă pe noua direcție și nu lovită puternic.

Pentru a se putea ajunge însă la însușirea deplină a acestor elemente, considerăm că în metodica instruirii trebuie să se facă unele modificări în ceea ce privește ordinea — succesiunea — însușirii elementelor de tehnică.

De asemenea, antrenorii noștri, trebuie să se preocupe mai mult în legătură cu problemele tactice. Noi nu trebuie să ne rezumăm numai la aplicarea celor observate la alte echipe, ci trebuie să ne preocupăm și de crearea unei concepții tactice bogate, bazate pe o serie de principii și mai ales combinații originale. Procedînd astfel, concepția tactică în jocul de fotbal poate fi mult mai bogată și mult mai originală.

Acestea considerăm că sînt problemele mai importante ridicate de jocurile prestate de echipa noastră la Budapesta.

Gimnastica

Valoarea întrecerilor de gimnastică a fost destul de ridicată, participînd aproape aceleași echipe care s-au întîlnit la Campionatele mondiale de la Roma.

Noi am participat la aceste întreceri cu o echipă feminină și cu un lot de 4 gimnaști. Locul III ocupat de echipa feminină a țării noastre ca și locurile V-VI ocupate de Elena Leuștean, la egalitate cu Vera Bosakova, arată progresul înregistrat la această disciplină. Echipa noastră feminină s-a clasat pe locul III și la paralele și la sărituri. Cei trei gimnaști înscriși în-

dividual au realizat performanţe modeste, cel mai bun rezultat fiind al lui Kerekeş Andrei, locul 9 la inele şi locul 15 la individual compus.

Echipa noastră feminină a scos rezultate bune la paralele şi sărituri, aparate la care a lucrat în vădit progres. Mai slab au concurat gimnastele noastre la sol şi bîrnă, aparate la care au comis multe greşeli.

In viitor se impune să se realizeze o echipă masculină şi să se încerce o mai mare omogenizare a formaţiei feminine pentru a se putea ocupa un loc mai bun în clasamentele generale.

Actualmente echipa noastră feminină are exerciţii destul de bune şi cu elemente relativ grele ; trebuie să se insiste însă pentru retuşarea unor elemente, pentru obţinerea unei continuităţi şi unei mai mari uşurinţe în execuţie şi pentru însuşirea calmului şi siguranţei. De asemenea la unele aparate exerciţiile trebuie completate prin adăugarea unor elemente grele şi prin aranjarea acestora în cadrul exerciţiului în cea mai potrivită şi cea mai estetică succesiune.

Haltere

La această disciplină, deşi au fost corectate 7 recorduri republicane, rezultatul general care clasează echipa noastră pe locul IV în clasamentul general nu poate fi socotit mulţumitor.

Cele 7 recorduri au fost realizate prin :

Birău Ion smuls 85 kg, aruncat 105 kg, total 270 kg.

Delcă Eremia, împins 110 kg.

Cazan Silviu, împins 117,5 kg, aruncat 147,5 kg, total 377,5 kg.

Deşi acest sport este relativ tînăr în republica noastră, componenţii lotului nostru sînt capabili de rezultate mult mai mari. Progresul care există şi care se oglindeşte de la concurs la concurs, prin corectarea recordurilor noastre republicane, trebuie să fie realizat mult mai rapid şi cu depăşiri cantitative mai esenţiale.

Printr-un antrenament mai intens şi printr-o comportare mai curajoasă şi mai atentă în concursuri, halterofilii noştri sînt capabili să depăşească mult mai rapid actualul nivel.

Lupte

La aceste întreceri au participat concurenţi din 7 ţări (U.R.S.S., R.P.U., R.P.P., Austria, Iran, Suedia şi R.P.R.). La sfîrşitul întrecerilor echipa noastră s-a clasat pe locul III la lupte clasice în urma U.R.S.S. şi R.P.U. Luptătorii noştri s-au clasat pe locul III în cadrul fiecărei categorii, mai puţin Onoriu clasat pe locul II şi Schultz clasat pe locul IV. Cei doi concurenţi înscrişi la lupte libere au ocupat locul III.

Cu excepţia lui Schultz care l-a învins pe campionul olimpic Hodoş, ceilalţi luptători s-au comportat modest, clasîndu-se la valoarea lor normală. Rezultatul arată că în această disciplină, în ultimii ani nu am reuşit să realizăm progrese însemnate.

Natație şi polo

Nici înotătorii nu au reuşit să realizeze performanţe de valoare internaţională. Alături de ciclişti ei au avut o comportare slabă, sub nivelul posibilităţilor lor. Deşi F. Heitz şi Ecaterina Orosz s-au calificat în finale, n-au reuşit mai mult decît locul VIII, realizînd performanţe mai slabe decît recordurile lor personale.

Jucătorii de polo, de la concurs la concurs, dovedesc că sînt capabili să realizeze performanţe şi mai mari. Cu un joc mai calm, cu mai multă insistenţă în fazele de gol şi cu o rutină mai mare, echipa de polo se poate situa la nivelul celor mai bune formaţii. De asemenea este necesar ca echipa să-şi îmbunătăţească şi mai mult viteza şi să evite situaţiile de fault cînd sînt în atac şi în poziţie de a marca. In foarte multe situaţii de atac favorabile, mingea a fost pierdută datorită unor faulte nejustificate sau din lipsă de calm.

La Budapesta în întreceri cu echipe foarte bune, jucătorii noştri, prin dîrzenia şi curajul cu care au luptat au reuşit performanţe bune. Astfel :

R.P.R. — R.P.U. (cîştigătoarea întîlnirii)		1—6.
R.P.R. — U.R.S.S.		4—6.
R.P.R. — Egipt		4—3.
R.P.R. — R. Ceh.		6—3.

Scrimă

Incercarea de a deplasa la Budapesta o formaţie tînără s-a dovedit a fi fericită. Tinerii noştri scrimeri s-au comportat peste aşteptări. Echipa noastră a reuşit să se claseze pe locul III în clasamentul general de la scrimă. Ea a ocupat locul III la sabie, şi locul IV la floretă la egalitate de puncte cu echipele clasate pe locul II şi III (R.P. Polonă şi Egipt). De asemenea Uray Zoltan a reuşit să ocupe locul III la floretă înaintea lui Marassi şi Riaz concurenţi de valoare mondială. Şi trăgătorii de la sabie, în special Mustaţă, au reuşit cîteva victorii faţă de trăgători renumiţi ca Zablovski, Hirschovschi etc.

Cu o formaţie mai completă, cu specialişti la toate probele şi cu o rutină mai mare a concursurilor internaţionale, scrimerii noştri pot obţine rezultate mai bune.

In viitor antrenamentele trebuie orientate în sensul obţinerii unei viteze mai mari în execuţie, unei rezistenţe în regim de viteză şi calmului necesar în momentele decisive. Actualii trăgători dispun de o serie de calităţi care pot fi încă perfecţionate.

Tenis de cîmp

Jucătorii noştri de tenis au întîlnit la Budapesta concurenţi de valoare ca Iancso şi Vad Dezsö R.P.U. Echipa noastră a cuprins elemente tinere (Anghelescu, Racosi şi Namian). Ea a obţinut locul III în clasamentul general la bărbaţi. Anghelescu—Racoşi s-au clasat pe locul III la dublu, iar Namian Julieta făcînd pereche cu Mannschatz (R.D.G.) s-au clasat pe locul II la dublu fete.

Tenis de masă

Lotul care ne-a reprezentat în întrecerile de tenis a fost alcătuit din elemente tinere însă cu experienţa întîlnirilor internaţionale (Ella Zeler, Popescu M, Harastasi). Rezultatele obţinute de reprezentanţii noştri sînt modeste sub nivelul valorii jucătorilor. Jucătorii noştri de tenis de masă nu au disputat fiecare minge, fiecare set cu toată convingerea şi nu s-au străduit să obţină cele mai bune rezultate.

Volei

In întrecerile de volei noi am participat cu o echipă feminină şi cu una masculină. Echipa feminină s-a clasat pe locul II în urma echipei U.R.S.S. şi înaintea echipelor R. Ceh., R.P.B., R.P.P., R.P.U., R.P. Chineze şi Austria.

Echipa masculină s-a clasat pe locul IV în urma echipelor R.P.B., R. Ceh., R.P.U.

Sistemul de programare, în fiecare zi cîte o întîlnire, în unele zile la diferenţe de mai puţin de 12 ore (o întîlnire seara cealaltă a doua zi dimineaţa) s-a dovedit a fi extrem de obositor.

In aceste condiţii turneul a fost extrem de obositor iar echipele participante au prezentat fluctuaţii mari de formă de la joc la joc.

Echipa noastră feminină prestînd un joc mai complet decît celelalte echipe învinse, luptînd cu mai multă convingere, a obţinut un bine meritat loc II. Jucătoarele însă au avut foarte mari fluctuaţii atît pe parcursul întregii competiţii cît şi în cadrul fiecărui joc uneori şi set. In unele seturi în care conduceau distanţat cedau iniţiativa, comiteau greşeli elementare, îşi pierdeau calmul, forţa de luptă şi ritmul de joc. Echipa feminină nu a dispus de un număr suficient de rezerve corespunzător întrecerilor.

Toate echipele feminine participante cu excepţia echipei U.R.S.S. care este mult mai bună, sînt de valoare aproximativ egală şi prestează un joc cam de aceeaşi factură.

Echipa noastră masculină deşi s-a clasat pe locul IV a arătat oarecare progres faţă de întîlnirile anterioare. Cu mai multă perseverenţă şi convingere în momentele critice ea putea ocupa un loc mai bun. Valoarea echipei şi concepţia ei de joc arătată comparativ cu celelalte echipe participante, o îndreptăţeşte să aspire la un loc mult mai bun. Singurele echipe care au prestat un joc modern au fost în ordine : echipa U.R.S.S., echipa R.P.R. şi R.P.B. Celelalte echipe au jucat simplu fără combinaţii tactice corespunzătoare, au mers în general pe joc de uzură.

In pregătirea echipelor noastre atît la băieţi cît şi la fete trebuie să se insiste asupra :

— însuşirii corecte a paselor din situaţii dificile (servicii puternice, mingi plasate, mingi trase) în felul acesta se poate trece din apărare în atac şi se poate trage din prima pasă ;

— însuşirea corectă a blocajului în sensul organizării lui la timp într-o succesiune rapidă a fazelor de joc, aprecierii înălţimii la care se trage, aprecierii efectului mingii ;

— menţinerea ritmului de joc prin : urmărirea continuă a acţiunilor în atac şi în apărare, păstrarea celei mai potrivite poziţii pentru a putea interveni fără a fi surprinşi, insistarea în momentele critice şi în momentele cînd adversarii depun rezistenţă, pentru a nu da posibilitatea acestora să-şi organizeze jocul ;

— folosirea unor acţiuni mai variate în joc ;

— perfecţionarea loviturilor de atac şi a combinaţiilor tactice în situaţia unui blocaj perfect (tras din blocaj afară, tras cu efect, plasat, schimbarea jocului de pe o parte pe cealaltă pentru a surprinde blocajul, intrarea pe post de ridicător a unui jucător din linia a II-a).

In concluzie putem afirma că Jocurile Mondiale Universitare de la Budapesta şi-au atins scopul. Ele au reuşit să mobilizeze un număr mare de participanţi şi au contribuit la strîngerea relaţiilor de prietenie între tinerii sportivi participanţi.

Putem aprecia ca pozitive rezultatele obţinute de sportivii noştri la Budapesta. Ele arată că în majoritatea disciplinelor sportive antrenamentele se organizează din ce în ce mai corect, folosindu-se experienţa acumulată, folosindu-se experienţa împărtăşită prin publicaţiile de specialitate. Arată de asemenea că în afară de un înalt grad de pregătire în aceste întreceri, sportivii noştri au dat dovadă de putere de luptă, simţ de răspundere şi de dorinţa fierbinte de a aduce patriei noi victorii. Experienţa acumulată cu această ocazie trebuie folosită în pregătirile viitoare ţinînd seama de necesitatea că, pentru a păstra un rezultat este nevoie de muncă, perfecţionări în procesul de antrenament şi inovaţii în concepţia de joc. In acele sporturi în care s-au obţinut rezultate slabe şi s-a observat un progres necorespunzător, atît sportivii cît şi antrenorii trebuie să-şi revizuiască în mod hotărît concepţia faţă de pregătire, lichidînd cît mai rapid cu lipsurile avute în pregătire pentru a putea realiza un progres pe măsura posibilităţilor şi condiţiilor asigurate sporturilor respective.

Pentru o mai justă folosire a perioadei de tranziție in jocurile sportîve

(Perioada de tranziție la jocurile sportive)

prof. LEON TEODORESCU
șeful catedrei de jocuri sportive din I.C.F.

Ca orice activitate dusă pe baze științifice, procesul complex al antrenamentului în jocurile sportive, trebuie să se desfășoare organizat, folosindu-se, între altele, planificarea muncii comune a sportivilor și antrenorilor. In mod curent, într-un an de activitate sportivă, antrenamentul jucătorilor și echipelor este împărțit în cele trei perioade: pregătitoare, fundamentală și de tranziție. Dacă în ceea ce privește conținutul și metodica activității din perioadele pregătitoare și fundamentală există o interpretare aproape unitară, verificată de practica sportivă, nu același lucru se poate afirma despre perioada de tranziție. Atît în rîndurile antrenorilor cît și ale metodiștilor există încă multe confuzii și contradicții în legătură cu interpretarea conținutului perioadei de tranziție.

Datorită confuziilor de interpretare s-a ajuns la exagerări. Astfel în ultimii ani perioada de tranziție a fost considerată uneori ca un „concediu sportiv", iar recent — interpretîndu-se nejust necesitatea pregătirii permanente și continue a sportivilor — se neagă existența ei.

Considerăm că exagerările și confuziile se datoresc unei insuficiente interpretări a sarcinilor perioadei de tranziție.

In rîndurile ce urmează ne propunem să contribuim la lărgirea bazei de interpretare a sarcinilor și conținutului perioadei de tranziție, care pentru majoritatea jocurilor sportive (în special cele de cîmp) începe la 20—25 octombrie.

Trebuie subliniat că în special pentru jucătorii echipelor de performanță și de juniori care sînt angrenate în competiții de lungă durată, există și trebuie să existe perioade de tranziție. Char dacă denumirea de „tranziție" este improprie, nu poate fi negată existența unor sarcini precise care e necesar să fie îndeplinite în perioada de timp următoare terminării competițiilor calendaristice și înainte de începerea activității de pregătire specifică pentru competițiile anului sportiv următor.

Ținem să arătăm că activitatea din această perioadă constituie *o formă de pregătire în vederea activității viitoare* și că probabil această constatare a determinat negarea existenței perioadei de tranziție și încadrarea ei ca o etapă a perioadei pregătitoare. După părerea noastră — așa cum am mai arătat — există perioada de tranziție — și existența ei se încadrează ca o *necesitate* în pregătirea permanentă și continuă care trebuie să caracterizeze activitatea jucătorilor din echipele de performanță.

De asemenea considerăm că o planificare justă a activității sportive pe un an trebuie să înceapă cu stabilirea conținutului și duratei perioadei de tranziție. Actuala succesiune a perioadelor, pregătitoare, fundamentală și de tranziție, o socotim *formală* deoarece partea care se referă la conținutul și durata perioadei de tranziție nu este planificată pe bază de realități. Numai analiza temeinică a realizărilor și lipsurilor din perioadele pregătitoare și fundamentală precedente ne dă criterii *reale* de stabilire a conținutului activității de instruire și educație din perioadele de tranziție și pregătitoare care urmează. In consecință, succesiunea perioadelor într-o planificare reală trebuie să fie următoarea:

tranziţie, pregătitoare şi fundamentală. Acest mod de a planifica activitatea de instruire şi educaţie asigură un coeficient mult mai mare de realizare cu succes a sarcinilor perioadelor amintite şi deci a activităţii pe un an.

SCOPUL, SARCINILE ŞI METODICA ACTIVITĂŢII (ANTRENAMENTULUI) DIN PERIOADA DE TRANZIŢIE

In stabilirea scopului şi sarcinilor perioadei de tranziţie trebuie plecat de la premiza că pregătirea jucătorilor şi a echipelor în dezvoltarea lor pe scara măiestriei sportive are un caracter permanent şi continuu; de asemenea menţionăm că acestei pregătiri permanente îi corespund etape şi subetape (anii sportivi şi perioadele) cu sarcini specifice de a căror îndeplinire depinde creşterea permanentă a măiestriei sportive.

1. *Scopul* principal al activităţii din perioada de tranziţie în jocurile sportive este crearea unor astfel de condiţii organismului sportivilor încît activitatea viitoare de pregătire specifică jocului practicat să se desfăşoare — chiar de la început — la un nivel superior aceleia din anul precedent.

Deci activitatea de instruire şi educaţie din această perioadă trebuie orientată pentru a conserva tot ceea ce sportivii (jucătorii şi echipele) au realizat ca dezvoltare *calitativă* pe scara măiestriei sportive în anul sportiv parcurs. Această menţinere a nivelului calitativ atins, se referă la pregătirea fizică şi tehnico-tactică, la dezvoltarea şi educarea calităţilor morale şi de voinţă, la experienţa de concurs etc. Nivelul calitativ atins după un an de pregătire sportivă şi *menţinut*, datorită activităţii din perioada de tranziţie, trebuie să constituie baza de plecare pentru noi realizări şi succese pe scara măiestriei sportive.

2. *Sarcinile* activităţii de instruire şi educaţie în vederea realizării scopului amintit sînt următoarele:

a) scăderea treptată a influenţei specifice a antrenamentului de specialitate, caracteristic mai ales perioadei fundamentale, în vederea asigurării unei odihne active.

Această sarcină nu va fi interpretată ca o indicaţie de încetare a pregătirii sportive, ci ca o etapă în care se folosesc alte forme de pregătire sportivă — diferite de cele specifice. Schimbarea formelor de pregătire sportivă specifice jocului practicat cu altele nespecifice, asigură un repaus activ, contribuind astfel la înlăturarea oboselii. Se ştie că repetarea sistematică a eforturilor din lecţiile de antrenament şi din meciuri provoacă în scoarţa cerebrală a jucătorilor inhibiţia de protecţie care face ca sportivul să se simtă obosit şi să aibă un randament scăzut în competiţii.

Ca exemplu vom arăta că pentru fotbal sarcina de mai sus trebuie interpretată ca o necesitate de a scădea treptat influenţa pe care antrenamentul normal din perioada fundamentală o are asupra organismului jucătorului şi înlocuirea acestui antrenament specific fotbalului cu elemente specifice antrenamentului hocheiului pe gheaţă, baschetului, voleiului, atletismului, etc;

b) menţinerea şi uneori chiar creşterea pregătirii fizice generale (multilaterale) şi tehnico-tactice la un nivel ridicat.

Aşa cum am arătat în enunţarea scopului activităţii din perioada de tranziţie, trebuie să se aibă permanent în vedere consolidarea nivelului calitativ atins în pregătirea precedentă;

c) refacerea sănătăţii sportivilor (în cazul îmbolnăvirilor şi al traumatismelor);

d) perfecţionarea tehnicii şi tacticii individuale, în cazurile în care durata perioadei pregătitoare nu asigură timp suficient pentru realizarea acestei sarcini.

3. *Mijloace şi metode de realizare a sarcinilor:*

— scăderea influenţei specifice a antrenamentului de specialitate se realizează prin:

— scăderea treptată a intensităţii, a numărului şi a duratei lecţiilor de antrenament specific; în cazuri rare se ajunge la încetarea activităţii de specialitate şi uneori la interzicerea oricărui efort (cazuri patologice);

— susținerea de meciuri amicale de popularizare — în special în deplasare — în care să fie stimulată activitatea creatoare a jucătorilor în domeniul tehnico-tactic. Cu această ocazie se pot studia și aplica noi variante tactice și noi formule de alcătuire a formației (apărători trecuți în posturi de atacanți etc.).

Numărul acestor jocuri amicale va fi mic, iar deplasarea va avea și un pronunțat caracter turistic-cultural.

Repausul activ se realizează prin:

— practicarea altor sporturi sau jocuri sportive. Se recomandă practicarea schiului, a gimnasticii, a baschetului, a handbalului de sală, a voleiului, a tenisului de masă etc. In general se va urmări o mare variație în practicarea sporturilor complimentare în vederea creșterii capacității motrice a jucătorilor, atît de necesară dezvoltării calităților fizice, viteza și îndemînarea. Aceste calități trebuie să fie prezente la un înalt nivel în orice fază a tuturor jocurilor sportive;

— excursii și turism;

— lecții teoretice și activitate cultural-educativă.

Menținerea pregătirii fizice generale (multilaterale) se realizează prin:

— practicarea de sporturi și jocuri sportive complimentare. Uneori perioada de tranziție a unui joc sportiv coincide cu perioada fundamentală a altor jocuri sau sporturi. Este cunoscut faptul că majoritatea fotbaliștilor sovietici practică iarna hocheiul pe gheață, patinajul și schiul participînd la competiții chiar cu caracter internațional (de exemplu Bobrov). Se recomandă de asemenea ca sporturile și jocurile sportive complimentare să nu producă interferențe în domeniul tehnicii și să se adreseze și acelor regiuni ale corpului sportivilor mai puțin solicitate în efortul specific; astfel fotbaliștilor li se recomandă să joace baschet, handbal de sală, hochei, tenis de masă, volei, să facă patinaj și schi etc.;

— pregătirea și trecerea normelor G.M.A. Se vor antrena și trece probele care necesită o tehnică specială: schiul, cursa cu obstacole etc.; de asemenea probele a căror trecere în celelalte perioade ar crea dificultăți pregătirii de specialitate de exemplu marșul.

Menținerea și perfecționarea nivelului tehnico-tactic individual se realizează uneori prin:

— lecții de antrenament ușor în care se vor repeta procedeele tehnico-tactice individuale cunoscute. In aceste lecții, exercițiile vor fi efectuate în special sub formă de jocuri de mișcare (dinamice) adaptate, exerciții în grupe restrînse și lucru individual; se va pune accent pe corectitudine și precizie;

— lucru individual în vederea învățării procedeelor tehnice noi sau de corectarea unor deprinderi greșite, vechi.

Se va folosi această perioadă pentru perfecționarea folosirii brațului sau piciorului slab (lovirea cu piciorul stîng la fotbal, aruncarea la coș cu mîna stîngă la baschet etc.). De asemenea se vor învăța procedee de mișcare în teren, specifice (fente, schimbări de direcție) sau se va corecta „stilul", cum ar fi de exemplu în aruncările la coș, în servirea mingii și în executarea loviturii de atac la volei, aruncarea la poartă la handbal, etc.

4. *Durata* perioadei de tranziție este variabilă. Jucătorii de categoria a treia și a doua și în general cei care au participat la puține meciuri în anul sportiv respectiv nu au nevoie de aceeași durată a perioadei de tranziție ca echipele de maeștri și de categoria I care au participat la meciuri multe și grele. Intr-un fel trebuie privită perioada de tranziție a unei echipe din campionatul raional de fotbal sau handbal și în alt fel aceea a unei echipe din categoria A sau B. Astfel a fost cazul echipei de fotbal Flacăra Ploiești care în 1953 a susținut peste 30 de meciuri grele. In general perioada de tranziție pentru jucătorii echipelor din categoriile inferioare și cu activitate mai redusă trebuie să dureze 2—3 săptămîni, iar pentru ceilalți (categoria A și B) patru și chiar cinci săptămîni. Pentru juniori, chiar dacă nu au participat la meciuri multe și grele tranziția este necesară și durata ei trebuie să fie de circa patru săptămîni.

5. *Alte indicații metodice.* Activitatea din perioada de tranziție începe

cu un riguros control medical. Programul (conţinutul) şi durata perioadei se stabilesc la sfîrşitul perioadei fundamentale după o prealabilă analiză a situaţiei existente şi a perspectivelor. Aşa cum am mai arătat, perioada de tranziţie nu înseamnă o stagnare a antrenamentului şi nici activitate întîmplătoare nedirijată de antrenor. Perioada de tranziţie nu e un program uniform pentru toţi jucătorii, chiar dacă sînt din aceeaşi echipă. In special pentru maeştri şi fruntaşi sportivi, antrenorul şi medicul vor alcătui programe individuale pentru acţiunile lor separate de ale echipei. La alcătuirea programelor individuale se va ţine seama şi de caracterul locului din producţie al jucătorilor. Antrenorul şi conducerea colectivului sportiv vor acorda o mare grijă sănătăţii sportivilor, nivelului lor ideologic, teoretic, de specialitate şi cultural.

In încheiere reamintim că perioada de tranziţie nu înseamnă un gol în pregătirea jucătorilor şi că de justa determinare a duratei, a conţinutului şi a dozării acestui conţinut depind în mare măsură succesele viitoare şi creşterea măiestriei sportive a jucătorilor noştri.

Cîteva criterii de alcătuire și aplicare a calendarului sportiv pe anul 1955

ALȘO BALAJ
și
GH. DIAMANTOPOL

O problemă importantă în activitatea organizațiilor de cultură fizică și sport o constituie alcătuirea calendarului sportiv.

El este unul din cele mai importante documente de planificare a muncii de instruire și antrenament. Calendarul sportiv stabilește concursurile sportive cele mai importante, forma lor de desfășurare, ziua și locul de desfășurare, precum și cine le organizează. La noi în țară a fost introdus în anul 1950, după exemplul minunatei experiențe a sportului sovietic.

Au trecut 4 ani de cînd organizațiile noastre sportive își întocmesc planurile de acțiuni, pe baza calendarului sportiv. S-a acumulat în această direcție o bogată experiență care trebuie folosită de către consiliile centrale ale asociațiilor sportive, comitetele regionale, raionale și orășenești de cultură fizică și sport, precum și de colectivele sportive în alcătuirea calendarului sportiv pe anul 1955.

Problema centrală a calendarului sportiv pe anul 1955 trebuie să o formeze orientarea tuturor organizațiilor de cultură fizică și sport spre organizarea a cît mai multe competiții pe bază de masă.

Calendarul sportiv pe anul 1954 a avut lipsuri serioase în această privință. Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport, secția sport a Consiliului Central al Sindicatelor și secția sport a C.C. al U.T.M. au neglijat problema sportului de masă. Chiar atunci cînd calendarul prevedea aceste acțiuni ca „Spartachiada Sindicală" și „Spartachiada Satelor" aceste competiții s-au desfășurat fără un sprijin real din partea organizațiilor care duc munca pe linia culturii fizice și a sportului. Neglijarea competițiilor de masă este contrară liniei trasată de Partid mișcării noastre de cultură fizică prin Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării și dezvoltării continue a culturii fizice și a sportului.

Dorința de a obține rezultate imediate, face ca organizațiile sportive să neglijeze competițiile de masă. Performanțele mari nu apar spontan și izolat ci sînt urmarea unei activități intense a masei de tineret angrenat în practicarea regulată a culturii fizice și a sportului. De aceea este nevoie să se acorde o deosebită atenție programării în calendarul diferitelor organizații, a unor competiții variate cu caracter de masă. Ele nu trebuie să se desfășoare numai sub formă republicană sau chiar regională. Aceste competiții nu trebuie să fie legate de deplasări nume-

roase, care sînt costisitoare şi care produc în acelaşi timp perturbări în activitatea din producţie a masei de sportivi. O competiţie de masă îşi justifică denumirea chiar cînd se desfăşoară local. E necesar ca ea să-şi atingă principalul scop, acela de a angrena în activitatea competiţională un procent cît mai mare de oameni ai muncii din fiecare întreprindere, instituţie, şcoală, etc.

Către asemenea competiţii trebuie să-şi îndrepte atenţia atît organizaţiile care duc muncă de cultură fizică şi sport pe plan central, cît mai ales, acelea care activează pe plan local.

Din cauza dezinteresului arătat de unele comitete regionale şi raionale pentru organizarea săptămînală a competiţiilor de atletism, nataţie, box, lupte, tir, etc. puţinele competiţii de masă care totuşi se organizează, capătă un caracter formal, mai mult cu aspect propagandistic.

In această direcţie un exemplu îl constituie activitatea comitetului orăşenesc Bucureşti şi a consiliilor regionale ale asociaţiilor sportive din Bucureşti, care cu excepţia cîtorva gale de box, concursuri de ciclism şi nataţie, n-au organizat în afara calendarului central pentru sportivii de categorie inferioară, aproape nici o competiţie. In aceeaşi situaţie se găsesc majoritatea comitetelor noastre regionale pentru cultură fizică şi sport ca şi consiliile regionale ale asociaţiilor.

Calendarul sportiv pe anul 1955 trebuie să ofere sportivilor de diferite categorii un număr suficient de competiţii, care să le asigure o activitate continuă de-a lungul întregului sezon sportiv şi, dacă e posibil chiar în tot cursul anului.

In situaţia actuală cînd organizaţiile sportive se mulţumesc numai cu organizarea competiţiilor prevăzute în calendarul central, fără a le completa cu acţiuni pornite din propria lor iniţiativă, nu poate fi socotită satisfăcătoare. In felul acesta sportivii, îndeosebi cei din categoriile inferioare de clasificare şi marea masă a celor neclasificaţi, n-au posibilitatea să-şi îmbogăţească experienţa sportivă. Lipsa continuă a concursurilor face ca ei să nu înţeleagă necesitatea muncii de instruire şi antrenament, care li se pare lipsită de obiectiv.

Fără organizarea săptămînală a concursurilor la diferite ramuri de sport, nu se pot îmbunătăţi performanţele sau atrage tineretul spre practicarea sportului.

Lipsa de concursuri săptămînale, dovedeşte nepregătirea multora din colectivele noastre sportive. Nimic nu poate închega mai bine colectivul şi lega pe tinerii sportivi de el, decît lupta pentru apărarea culorilor sale.

Trebuie combătută cu toată tăria poziţia nejustă pe care se situează unele colective care aşteaptă ca alte colective să organizeze concursuri.

Organizaţiile sportive, în alcătuirea calendarului pe anul 1955 trebuie să prevadă în fiecare localitate, organizarea de concursuri care să devină tradiţionale. E necesar ca fiecare colectiv sportiv să contribuie organizînd diverse concursuri, la care să participe şi celelalte colective din localitatea respectivă.

Crosurile „Să întîmpinăm 1 Mai" și „Să întîmpinăm 7 Noiembrie", Campionatele internaționale de atletism ale R.P.R., precum și toate campionatele republicane care au devenit tradiții, trebuie să constituie exemple pentru organizațiile noastre sportive, în alcătuirea calendarului lor sportiv. In primul rînd e necesar să devină tradiționale concursurile de casă ale colectivelor sau spartachiadele colectivelor care stabilesc pe cei mai buni sportivi ai colectivelor, în ordinea performanțelor și recordurilor colectivelor. De aceste rezultate va depinde selecția echipelor cărora le revine cinstea de a reprezenta colectivul în întîlnirile cu alte colective.

Un loc important în calendarul sportiv pe anul 1955, îl ocupă concursurile școlare. Școlarii au fost prea puțin angrenați în activitatea competițională, de aceea se resimte puternic necesitatea unor concursuri între elevii diferitelor școli.

Ministerul Invățămîntului și Secțiile de învățămînt ale Sfaturilor Populare regionale, orășenești și raionale trebuie să lichideze cu subestimarea concursurilor sportive școlare. Aceste organe să nu se mulțumească numai cu organizarea unor acțiuni cu caracter central. In fiecare raion și oraș trebuie să se țină concursuri școlare care să aibă continuitate.

Aceste concursuri școlare trebuie judicios planificate, ținîndu-se seama de perioadele mai încărcate sau mai libere din activitatea școlară.

In alcătuirea calendarului competițiilor interne se va ține seama și de calendarul internațional. Datele competițiilor interne să nu coincidă cu cele internaționale, astfel ca ele să constituie un ajutor în rezolvarea sarcinilor de pregătire a sportivilor fruntași. De asemenea este bine ca întrecerile interne premergătoare marilor concursuri internaționale, să ofere sportivilor noștri prilejul de a concura în condiții asemănătoare.

O mare importanță în alcătuirea calendarului pe anul 1955 trebuie să constituie justa stabilire a termenilor de desfășurare a fiecărui concurs.

Fixarea datelor de concurs nu poate fi privită cu superficialitate. Sînt mulți factori de care se va ține seama.

Nenumărate sînt greșelile care s-au comis în anii trecuți în privința alegerii datelor. Ca exemplu se pot cita : programarea timpurie a unor campionate (rugbi, fotbal, natație etc.), care n-au putut începe din cauza impracticabilității terenurilor. Crosul „Să întîmpinăm 1 Mai" programat să înceapă în întreaga țară în același timp, nu ținea seama de faptul că în timp ce într-o parte a țării timpul era favorabil în alte regiuni zăpada nu era încă topită din care cauză suferea mult atît pregătirea pentru participare cît și participarea maselor la concurs.

De foarte multe ori s-au suprapus competiții la diferite ramuri de sport în aceeași localitate.

Nu mai vorbim de greutățile care există în programarea concursurilor școlare, care au mereu tendința să fie programate în timpul cînd elevii sînt în preajma examenelor.

De altfel în privinţa competiţiilor şcolare ar fi recomandabil ca ele să se organizeze şi toamna, în sensul ca fazele de masă să se desfăşoare la începutul anului şcolar iar fazele finale în vacanţele de primăvară sau chiar vara.

Locul unde se desfăşoară competiţia are de asemenea importanţă. Asociaţiile sportive ca şi comitetele regionale pentru cultură fizică şi sport trebuie să se orienteze bine în alegerea localităţilor de desfăşurare a anumitor etape mai avansate ale diferitelor competiţii. E necesar ca fixarea locului de desfăşurare să fie făcută în funcţie de existenţa unor cît mai bune baze sportive, de posibilităţile organizatorice locale, de interesul pe care respectiva ramură de sport îl trezeşte în rîndurile publicului localnic.

Calendarul sportiv este un document de mare importanţă în desfăşurarea activităţii de cultură fizică şi sport. El trebuie întocmit cu multă atenţie şi chibzuinţă, după o matură cîntărire a conţinutului. Numai în felul acesta, el poate deveni un instrument viu, un factor de creştere a caracterului de masă al sportului nostru şi de ridicare a nivelului măiestriei sportivilor noştri.

Antrenamentul de toamnă al schiorului

TEODORESCU VIRGIL
Lector la catedra de schi a I.C.F.
VRABIE ANGHEL
Absolvent I.C.F. „Leshaft"
Leningrad, specializare schi

Pregătirea schiorului se face în etapa de vară care ţine pînă la începutul lui septembrie şi în etapa de toamnă care se prelungeşte pînă în momentul cînd cade zăpada. Trebuie ţinut seama de faptul că între aceste două etape ca de altfel şi între perioadele antrenamentului anual nu au voie să existe graniţe separate trecîndu-se de la un plan de antrenament la altul. Totul se face treptat avînd continuu în faţă profilul mereu crescînd al curbei gradate a efortului. Această curbă convenţională a intensităţii efortului nu va fi interpretată în mod mecanic, drept o linie ce urcă lin spre punctul culminant. Ea trebuie să dea imaginea grafică a procesului viu al antrenamentului în funcţie de particularităţile individuale ale celui antrenat, de modul în care se adaptează organismul, de variaţia crescîndă a intensităţii efortului, de condiţiile de viaţă, de starea lui psihică, de condiţiile atmosferice, etc.

Toţi aceşti factori fac ca graficul curbei să aibă în realitate un aspect variat, cu creşteri, plafonuri şi chiar scăderi. Rezultanta finală a tuturor acestor variaţii este însă vîrful atins în perioada fundamentală şi care reprezintă realizarea formei sportive.

In afară de variaţiile de adaptare a organismului la efortul crescînd, curba va suferi modificări dirijate de scăderea intensităţii reprezentînd ciclurile de odihnă activă necesare acumulării unui volum de energie la sfîrşitul etapei de toamnă, înainte de intrarea pe zăpadă, la sfîrşitul etapei precompetiţionale înaintea primului concurs pentru care se pregăteşte sportivul, înaintea fiecărei competiţii importante, precum şi de cîte ori datele controlului medical, tehnic şi autocontrolului arată necesitatea acestor scăderi de intensitate.

Creşterea treptată a curbei efortului în perioada din toamnă, nu este altceva decît adaptarea organismului la factorii exteriori care au o directă influenţă asupra determinării gradului de antrenament al schiorului, perfecţionării generale a organismului. Schimbările funcţionale şi structurale ale organismului sînt într-o corelaţie directă. Aceste schimbări progresive, funcţionale şi structurale, sînt fenomene biologice generale de adaptare treptată la factorii exteriori, avînd la bază învăţătura lui I. P. Pavlov despre legăturile nerovase, temporare, adică formarea reflexelor condiţionate.

Schimbările progresive de adaptare care au loc în organism se produc numai în cazul cînd intensitatea întrebuinţată atinge un prag de acţiune.

Excitanţii foarte slabi nu dau nici un efect, iar cei tari pot acţiona negativ. De aici rezultă rolul hotărîtor al gradării intensităţii şi planificarea raţională a eforturilor maxime. Se va căuta atingerea celui mai înalt grad al intensităţii din perioada pregătitoare spre sfîrşitul lunii noiembrie sau în prima săptămînă a lui decembrie, cînd schiorii fac ultimele antrenamente intense din etapa de toamnă.

Curba efortului în perioada de toamnă, în comparaţie cu profilul întregului an de antrenament, se prezintă în felul următor :

Intensitatea	PREGĂTITOARE			FUNDAMENTALĂ						TRANZIŢIE	
	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.	I.	II.	III.	IV.	V.
MAXIMĂ												
RIDICATĂ												
OBIŞNUITĂ												

Graficul curbei efortului în antrenamentul schiorului pe tot timpul anului

Din schema de mai sus rezultă :

1. Gradarea intensităţii.
2. Legătura între diferitele perioade.
3. Micşorarea intensităţii, în trecerea de la perioada pregătitoare la cea fundamentală.
4. Intensitatea efortului destul de ridicată în perioada de toamnă.

Perioadele antrenamentului au diferite sarcini, mijloace şi metode. Nu numai atît dar chiar la diferite etape ale unei perioade aceste trei părţi din conţinutul antrenamentului sînt diferite şi au importanţă după caz. De aceea toate sarcinile, mijloacele şi metodele de antrenament nu trebuie privite ca ceva izolat unele de altele. Ele reies una din alta şi toate împreună sînt îndreptate către un singur scop — creşterea măiestriei sportive.

Sarcinile antrenamentului de toamnă

Deoarece schiorul are din etapa de vară un început de pregătire, din luna septembrie el va insista asupra:

1. Dezvoltării fizice generale.
2. Imbunătăţirii vitezei, rezistenţei, forţei şi a altor calităţi ajutătoare schiorului în perioada fundamentală.
3. Pregătirii speciale în domeniul specializării sale (fondiştii vor insista asupra dezvoltării rezistenţei, în regim de viteză, slalomiştii şi coborîtorii vor căuta să-şi dezvolte abilitatea, viteza, echilibrul, etc).
4. Pregătirii tehnicii sportive. Schiorii îşi vor îmbunătăţii tehnica prin mijloacele pe care le au toamna, adică slalomiştii atacul porţilor pe o pantă înclinată, iar fondiştii lucrul cu beţele la deal şi terenuri accidentate etc.
5. Pregătirii morale şi de voinţă, prin perfecţionarea diferitelor calităţi: perseverenţă, sîrguinţă, hotărîre, atenţie, etc.

Mijloacele antrenamentului de toamnă sînt :

1. Exerciţii din gimnastica de bază care au efect general şi special pentru diferitele grupe de muşchi.
2. Sporturi ajutătoare: canotaj, ciclism, jocuri sportive (baschet, fotbal, etc.) gimnastica sportivă şi elementele din atletism.
3. Exerciţii speciale pregătitoare : mers obişnuit cu genunchii îndoiţi şi marş, alergare ; crosuri, alergare pe distanţe scurte, starturi, accelerări.
4. Exerciţii speciale pentru diferitele procedee tehnice pentru slalomişti, fondişti şi săritori de pe trambulină. (Mai amănunţit vezi în articolul „Pregătirea schiorului pentru sezonul de iarnă" din nr. 5 al revistei Cultură Fizică şi Sport 1953).

Pentru dezvoltarea şi perfecţionarea calităţilor schiorului, în perioada pregătitoare, se va folosi un bagaj cît mai mare de mijloace.

A. EXERCIŢII CU ACCENT PE DEZVOLTAREA FORŢEI

In general forţa determină în mare măsură rapiditatea mişcării şi are un rol deosebit într-o activitate care necesită rezistenţă şi îndemînare, cum sînt coborîrea, salomul, etc.

Exerciţiile care dezvoltă în special forţa sînt :

I. Exerciţiile cu îngreuiere

Folosind greutăţi începînd de la 2 kg. saci cu nisip, mingi medicinale, haltere pînă la 3/4 din greutatea celui care se antrenează, etc.

Exercițiile cu obiecte grele întăresc cutia toracică aflată în încordare statică și modifică ritmul respirației. Acest ritm este variat, de la cel mai rapid la cel mai lent, fiind condiționat de greutatea obiectului.

Exercițiile cu greutăți mai ușoare, mingi medicinale, saci cu nisip, rezolvă problemele dezvoltării speciale a unor anumite grupe de mușchi. Ele pot fi întrebuințate la interval de o zi pentru dezvoltarea musculaturii brațelor și zilnic în caz că se lucrează, asupra centurii scapulare sau coapselor și se vor executa cît mai rapid.

Pentru dezvoltarea specială a grupelor musculare care au o deosebită importanță într-o anumită probă, se practică exerciții cu îngreuiere, apropiate ca structură a mișcării, de aceea a probei pentru care se lucrează.

De exemplu :

a) Exerciții cu greutăți de 2—16 kg și cu haltere mici

1. Indoiri și întinderi de brațe, rotări de brațe în diferite și din diferite poziții.

2. Ridicarea greutății cu brațul întins prin înainte și prin lateral.

3. Aplecări, îndoiri și răsuciri de trunchi cu greutatea în mînă.

4. Aruncarea greutății dintr-o mînă în alta în diferite poziții.

5. Aruncarea greutății, discului, sulițe, ciocanului, grenadei, mingii praștie, etc.

b) Exerciții cu mingea medicinală de 1—5 kg

1. Aruncarea mingii medicinale partenerului care stă în față, cu o singură mînă, de la umăr, de la piept sau de deasupra capului cu două mîini.

2. Aruncarea mingii medicinale partenerului care stă în spate, pe deasupra capului sau printre picioare.

3. Din poziția culcat pe spate cu brațele întinse deasupra capului și cu mingea medicinală între glezne :

— ducerea picioarelor deasupra capului și trecerea mingii în mîini ; revenirea întins ;

— ridicarea trunchiului cu brațele întinse și cu mingea în mîini și ducerea mingii între glezne prin aplecare înainte.

4. Din poziția stînd, cu mingea medicinală între glezne, sărituri cu aruncarea acesteia cît mai sus.

5. Aruncarea mingii medicinale sprijinită pe laba piciorului peste o bîrnă sau orice alt obstacol înalt de 1,30—1,50 m se poate face sub formă de concurs (cine aruncă de mai multe ori dintr-un număr de încercări și cine aruncă mai sus).

6. Diverse ștafete cu mingea medicinală.

7. Jocul huștuluc cu reguli simple.

c) Exerciții cu sacul cu nisip

1. Ridicarea sacului cu nisip de 10—15 kg așezat pe genunchi, pe laba piciorului sau pe palme cu coatele întinse.

2. Ridicarea sacului cu nisip prin îndoirea laterală a trunchiului și revenire.

II. Mișcări cu învingerea greutății proprii precum și a rezistenței partenerului

Printre exercițiile cu învingerea greutății proprii, intră diversele feluri de mers ghemuit cu pași mari sau mici :

1. Din poziția stînd, ghemuirea pe un picior, celălalt fiind întins înainte (împușcă cioara) și revenire.

2. Diverse sărituri, pe un picior și două, în lungime, în înălțime, triplu, cu 3—5—7 pași, etc., de pe loc și cu avînt, cu genunchii la piept, etc.

3. Din poziția înainte culcat : ridicarea trunchiului, îndoirea și întinderea brațelor.

4. Diverse cățărări, atîrnări, ridicări în brațe, pe frînghie, prăjină, copaci sau alte obstacole naturale, precum și exerciții la aparate.

5. Gimnastică sportivă (paralele, inele, bară, cal, etc.).

6. Stînd pe mîini cu sau fără sprijin la perete.

In grupa exercițiilor cu partener intră diverse împingeri, tracțiuni, purtarea partenerului în spate, lupta, etc.

1. In poziția, șezînd cu picioarele depărtate, talpă în talpă cu partenerul : apucarea de mîini și tracțiunea alternativă a fiecărui partener.

2. Trasul frînghiei în 2 sau 2 grupe sub formă de concurs.

3. Indoirea şi întinderea genunchilor din poziţia stînd cu partenerul în spate.

4. Mers şi alergare cu partenerul în spate, etc.

III. Mişcări de zvîcnire-frînare se execută prin alternarea mişcărilor foarte rapide cu frînările

1. Aplecarea bruscă a trunchiului înainte-înapoi.

2. Aplecarea bruscă a trunchiului lateral dreapta-stînga.

3. Intoarceri scurte pe loc.

4. Schimbări bruşte de direcţie din deplasare laterală din mers şi alergare.

5. Simularea diferitelor mişcări de aruncare, împingere, box cu umbra (frînate brusc).

Aceste exerciţii dezvoltă forţa de inerţie şi reacţie.

V. Exerciţiile atletice cu îngreuiere

Din această categorie fac parte exerciţiile cu haltere şi luptele.

a. *Exerciţiile cu haltere se execută cu greutăţi pînă la 3/4 din greutatea sportivului, în raport cu gradul de pregătire al acestuia. Ele acţionează în cea mai mare măsură asupra musculaturii mari şi puternice din regiunea bazinului şi regiunea lombară.*

Se execută din 2 în 2 zile, o dată cu greutatea maximă şi de 2—3 ori cu 3/4 din greutate cu pauze de 2—3 min.

1. Indoirea genunchilor, aplecări, răsuciri, rotări de trunchi cu haltere ţinîndu-le pe umăr.

2. Ridicarea halterelor după procedeele tehnice, împins, smuls, aruncat.

3. Impingerea halterelor cu picioarele din poziţia culcat pe spate, etc.

b) *Exerciţiile de luptă, se folosesc în reprize de 2—3 min şi numai de categoriile de avansaţi.*

In general exerciţiile cu greutate mică sau mijlocie pot fi executate zilnic 10—15 min.

Antrenamentul se compune din 2—3 serii de executare pînă la maximum, cu interval de repaus 1—3 min. Regula generală a dozării, la majoritatea exerciţiilor care dezvoltă în special forţa, constă în aducerea muşchilor în activitate pînă la oboseală, a cărei apariţie face ca orice continuare a exerciţiului să fie mai grea. O astfel de serie de repetări se continuă după pauza propusă.

Dozarea depinde de greutatea şi ritmul de execuţie. Cu cît greutatea este mai mică, cu atît numărul de repetări va putea fi mai mare. Pentru a obţine cea mai mare eficacitate, exerciţiile se vor executa în ritm diferit şi cu greutăţi diferite.

B. EXERCIŢII CU ACCENT PE DEZVOLTAREA MOBILITĂŢII

Mobilitatea poate fi considerată ca fiind rezultanta elasticităţii muşchilor şi ligamentelor, reprezentată prin capacitatea sportivului de a atinge o mare amplitudine în mişcările executate. In nici un exerciţiu fizic nu se poate atinge o viteză, o eficacitate maximă şi o uşurinţă în execuţie, atunci cînd mobilitatea sportivului este folosită pînă la limită. Dacă însă rămîne o rezervă de mobilitate, mişcarea se va executa mai repede şi mai uşor. Elasticitatea muşchilor este mai mică după somn, în caz de răcire a musculaturii, după oboseală, după depresiuni sufleteşti. Ea se măreşte sub influenţa căldurii, în urma creşterii stării emotive, etc.

O bună antrenare a mobilităţii se poate efectua prin exerciţii în serii de 3—5 repetări ritmice cu o treptată mărire a amplitudinii. Pentru a obţine cele mai bune rezultate, antrenamentele pentru dezvoltarea mobilităţii se vor desfăşura zilnic sau chiar de două ori pe zi. In etapa de menţinere a mobilităţii se vor face 2—3 antrenamente pe săptămînă.

Printre exerciţiile cu accent pe dezvoltarea mobilităţii putem folosi:

1. Aplecarea trunchiului înainte; se va căuta să se atingă cu palmele podeaua, picioarele rămîn întinse din genunchi.

2. Aplecarea trunchiului lateral cu diferite poziţii ale braţelor.

3. Rotări de trunchi.

4. Legănarea alternativă a picioarelor întinse înainte, înapoi şi lateral.

5. Din poziţia stînd, cu picioarele apropiate, atingerea frunţii de genunchi fără a-i îndoi.

6. Podul de jos şi din picioare.

7. Rostogoliri pe saltea (iarbă) cu braţele, trunchiul şi picioarele cît mai întinse, etc.

C. EXERCIŢII CU ACCENT PE DEZVOLTAREA VITEZEI

Viteza depinde de proprietăţile de contractare a muşchilor, de forţa şi elasticitatea lor, de mobilitatea articulaţiilor, de perfecţiunea tehnicii sportive, precum şi de starea sistemului nervos. Viteza unei mişcări depinde de asemenea de capacitatea de întindere a muşchilor antagonişti precum şi de modul în care sportivul ştie să-şi relaxeze muşchii care nu iau parte activă în executarea activităţii respective. Relaxarea este una din condiţiile rezultatelor sportive înalte. Cauza principală a lipsei de relaxare o constituie coordonarea defectuoasă a mişcărilor, care este însoţită de o tehnică nesatisfăcătoare.

De aceea antrenamentele care urmăresc în primul rînd dezvoltarea vitezei trebuie să fie însoţite de un lucru sistematic, pentru ameliorarea tehnicii pe baza ridicării la un nivel cît mai înalt a calităţilor psihice, fizice şi moral-volitive.

In munca de perfecţionare a vitezei e necesar să cunoaştem bine calităţile individuale ale celui cu care lucrăm şi cerinţele specifice ale probei pentru care el se pregăteşte. Să ştim ce fel de viteză are şi ce îi lipseşte pentru a ajunge la viteza de care are nevoie (viteza de deplasare pentru fondişti, de reacţie pentru coborîtori şi săritori, de execuţie pentru slalomişti).

Cea mai mare greşeală în metodica antrenamentului constă în neschimbarea nivelului de dezvoltare a calităţilor fizice, psihice şi moral-volitive, precum şi în constanţa tehnicii probei respective, lucru care duce la tipizarea mişcărilor cu viteză maximă într-un singur ritm de execuţie. Astfel se ajunge pe baza reflexelor condiţionate la o automatizare greşită a mişcării (plafonare). Pentru spargerea acestui plafon sînt necesare antrenamente în care elementele respective de tehnică sau cele imitative să fie executate cu o viteză care să depăşească pe cea maximă dobîndită în urma stabilizării. Pentru aceasta se vor folosi exerciţii care pe baza unei precise şi eficace influenţe să ridice şi mai sus nivelul de dezvoltare a calităţilor necesare (în special a forţei, mobilităţii muşchilor şi articulaţiilor, coordonării şi calităţilor de voinţă).

Bazaţi pe posibilitatea transferării calităţii vitezei se va căuta perfecţionarea ei în special prin exerciţii cît mai apropiate ca structură a mişcării de elementele tehnice, ale probei pentru care se execută antrenamentul, executate cu viteză maximă.

Antrenamentul în care se urmăreşte în special dezvoltarea vitezei mişcărilor se execută în primul rînd prin repetarea exerciţiilor cu intensitate maximă, de un număr de ori. Acest număr de repetări trebuie să fie mic, deoarece necesită o concentrare considerabilă a eforturilor de voinţă şi eforturi mari ale sistemului nervos, care au ca urmare apariţia unei oarecari oboseli şi încetinirea mişcării.

In momentul în care viteza de execuţie a mişcării scade, eficacitatea antrenamentului pentru dezvoltarea vitezei se micşorează. De aceea antrenamentul executat în special pentru dezvoltarea vitezei se termină în momentul în care senzaţiile subiective ale sportivului sau indicaţiile cronometrului arată o reducere a vitezei.

Intervalele de repaus între aceste repetări, trebuie să dureze atît timp cît este necesar sportivului pentru refacere, pentru a putea repeta aceeaşi activitate fără scăderea vitezei iniţiale. Durata acestor intervale este în funcţie de pregătirea schiorului, de conţinutul şedinţei, de intensitatea lucrului şi de numărul de repetări. Antrenamentele speciale pentru perfecţionarea vitezei se recomandă a fi dese şi scurte.

In afară de exerciţiile de mai sus, prin care se urmăreşte în special dezvoltarea forţei şi mobilităţii arătate în capitolele precedente şi care au o influenţă directă asupra perfecţionării vitezei, se vor folosi:

1. Alergări pe distanţe scurte 30—60 m cu accelerări sau repetări cu viteză maximă.
2. Starturi de jos sau din picioare.
3. Sărituri, aruncări.
4. Diverse elemente din jocuri sportive sau sporturi: fente, dribling, piruete, eschive din box, atacul şi riposta din scrimă, etc.
5. Sărituri la coardă în ritmuri diferite.
6. Scosul mingilor bombă la volei, trase la fileu, sau în panoul ondulat

folosit la antrenamentul voleibaliştilor.

7. Alergări la vale pe pante înclinate 4^0—12^0, pe pante libere sau printre fanioane.

8. Alergare pe trepte cu paşi mici şi cu ridicarea genunchilor.

9. Alergare pe loc cu ridicarea genunchilor cît mai sus.

D. EXERCIŢII CU ACCENT PE DEZVOLTAREA REZISTENŢEI

Rezistenţa depinde de :

1. Capacitatea de funcţionare a aparatelor cardiovascular şi respirator.

2. Coordonarea funcţiunii tuturor organelor şi sistemelor.

3. Starea sistemului nervos central.

4. Gradul de sănătate.

5. Perfecţionarea tehnicii mişcărilor care permite realizarea maximului de randament cu minimum de efort.

6. Intensitatea activităţii desfăşurate.

7. Gradul de antrenament.

Rezistenţa poate fi generală sau specială pentru o anumită activitate.

Rezistenţa generală asigură o îndelungată executare a exerciţiilor care atrag în activitate marile grupe musculare ale trunchiului şi membrelor inferioare şi necesită o mare capacitate de activitate a sistemelor cardiovascular şi respirator.

Rezistenţa generală se dezvoltă în special în perioada pregătitoare şi mai ales în prima etapă a acestei perioade prin :

— exerciţii pentru pregătirea fizică generală ;

— exerciţii executate în scopul dezvoltării anumitor calităţi fizice ;

— antrenament special pentru o anumită probă.

Ea se dobîndeşte cu ajutorul :

a) antrenamentelor de marş ;

b) antrenamentelor de cros ; cu intensitate moderată şi ritm uniform sau alternativ ;

c) jocurilor dinamice şi sportive (baschet, handbal, etc.);

d) canotajului, ciclismului, etc.

Practica a dovedit că acele accidente funcţionale ale unor organe, splină, ficat, etc. ce însoţesc apariţia punctului mort în probele de rezistenţă la unii fondişti, se pot înlătura prin alergări de durată cu intensitate redusă în ritm uniform sau alternativ.

Rezistenţa generală este fundamentală pentru dezvoltarea rezistenţei speciale, într-o probă sau în probe combinate.

In afară de această rezistenţă generală, schiorul trebuie să fie în stare să execute timp îndelungat un anumit exerciţiu cu intensitate mare, specific specializării alese, adică să aibă rezistenţa în regim de viteză a fondistului, coborîtorului sau slalomistului, necesară obţinerii rezultatelor înalte în concurs.

Atît în slalom şi coborîre cît mai ales în probele de fond, rezistenţa depinde în mare măsură de perfecţiunea tehnică a mişcărilor cu oarecari deosebiri în funcţie de specificul probei.

De exemplu : rezistenţa slalomistului trebuie să-i asigure executarea mişcărilor din ocoliri şi frînări în cît mai mare viteză de execuţie pentru a parcurge distanţa respectivă în minimum de timp indiferent de energia consumată. In schimb tehnica curselor de 10—18—50 km trebuie în primul rînd să asigure dozarea justă a energiei consumată în cursă. Dezvoltarea rezistenţei în prima etapă a perioadei îmbracă aspectul rezistenţei generale, pe cînd în etapa a II-a a perioadei pregătitoare ea este orientată spre rezistenţa specială pentru proba aleasă sau rezistenţa în regim de viteză.

In prima etapă a perioadei pregătitoare, dobîndirea şi ridicarea continuă a rezistenţei generale se realizează prin diverse feluri de mers şi alergare de durată în ritm uniform, prin ciclism, canotaj, baschet, handbal, joc cu mingea pe nisip, alergare prin apă pînă la genunchi, alergare pe trepte, etc. Marşul normal şi forţat alternînd cu alergare se va desfăşura într-un ritm nu prea susţinut, de intensitate moderată. Ritmul uniform se menţine de la un antrenament la altul, mărindu-se doar distanţa pentru a creşte dozarea. In timpul acestei alergări, schiorul nu trebuie să obosească repede. Numai spre sfîrşitul alergării va simţi o uşoară greutate în picioare, dar nu va fi niciodată epuizat.

Alergarea se va executa pe cîmp sau în pădure, prin teren variat peste obstacole, etc. Viteza alergării depinde de gradul de pregătire al schiorului şi de proba pentru care se pregăteşte. Pentru începători ea va fi

de 6—7 min pe 1000 m iar pentru femei de 7—8 min pe 1000 m. Schiorul trebuie să ajungă astfel ca la sfîrşitul primei etape a perioadei pregătitoare să alerge fără greutate:

30—35 min săritorii.

50—60 min coborîtorii şi slalomiştii.

2—3 h fondiştii.

Acest nivel al rezistenţei generale atins la sfîrşitul primei etape a perioadei pregătitoare va permite ca în etapa următoare să se poată trece în cele mai bune condiţii la perfecţionarea uneia din cele mai importante calităţi ale schiorului fondist, rezistenţa în regim de viteză.

E. EXERCIŢII CU ACCENT PE DEZVOLTAREA ÎNDEMÎNĂRII ŞI ECHILIBRULUI

Condiţiile neobişnuite în raport cu activitatea zilnică în care se practică schiul la noi fac ca condiţiile de alunecare, îndemînarea şi echilibrul să devină calităţi necesare oricărei categorii de schiori şi în orice probă şi mai ales săritorilor, slalomiştilor şi coborîtorilor.

In condiţiile neaşteptate ce pot surveni într-o cursă de coborîre sau slalom datorită denivelărilor de teren, schimbărilor de pantă sau de zăpadă, condiţii care necesită o orientare extrem de rapidă şi o execuţie imediată, fără de care căzătura este inevitabilă, îndemînarea şi echilibrul schiorului asigură terminarea probei în bune condiţii.

O dezechilibrare în aer sau în momentul aterizării la o săritură de 60—70 m neredresată, sau pierderea echilibrului în momentul trecerii peste o succesiune de hopuri sau schimbare de pantă în viteză de peste 70—80 km pe oră la coborîre, poate crea situaţii de-a dreptul primejdioase pentru schior. Cu cît schiorul este mai îndemînatic, cu atît mişcările de restabilire a echilibrului sînt mai precise, mai iuţi şi mai eficace.

Această calitate care poate salva pe schior în momentul căderii, influenţează direct asupra încrederii şi curajului, ajutînd foarte mult la însuşirea şi perfecţionarea tehnicii. In acelaşi timp îndemînarea şi echilibrul se ameliorează în procesul antrenamentului sportiv, prin însuşirea şi perfecţionarea unui bagaj cît mai larg şi mai variat de deprinderi motrice de bază şi tehnice.

Pentru dezvoltarea îndemînării şi echilibrului trebuie să se acorde cea mai mare atenţie perioadei pregătitoare a antrenamentului. Atunci se pot dezvolta şi perfecţiona îndemînarea şi echilibrul sub două aspecte:

a) îndemînarea generală;

b) îndemînarea specifică unei anumite probe, legată de executarea unor exerciţii foarte variate însă asemănătoare ca structură a mişcării cu elemente din tehnica schiului.

Deoarece îndemînarea şi echilibrul necesită o mare capacitate de lucru a sistemului neuromuscular, o cît de mică oboseală sau stare generală proastă le scade nivelul. De aceea exerciţiile pentru dezvoltarea îndemînării vor fi aşezate la fel ca şi cele de tehnică sau viteză la începutul şedinţei de antrenament, imediat după încălzire. In dozarea exerciţiilor pentru dezvoltarea îndemînării şi echilibrului se recomandă exerciţiile care necesită prezenţă de spirit, repeziciune şi eficacitate pentru rezolvarea situaţiilor neprevăzute în poziţii neobişnuite ale corpului.

In munca de perfecţionare a îndemînării şi echilibrului trebuie să se ţină seama de bazele fiziologice ale acestor calităţi, de rolul reflexelor tonice care stau la baza activităţii chinestetico-posturale şi de redresare şi a căror schimbare este provocată de aparatul vestibular (canalele semicirculare din urechea internă) receptorilor muşchilor gîtului şi de muşchii ciliari şi ai pielii. De aici derivă principiul rolului conducător al capului în exerciţiile de îndemînare şi echilibru, de care e necesar să se aibă în vedere în metodica dezvoltării acestei calităţi.

Din exerciţiile care dezvoltă îndemînarea şi echilibrul în general, fac parte:

1. Exerciţii din gimnastica acrobatică, salturi, răsturnări, sărituri acrobatice, la trambuline, cercul de acrobaţii, salteaua elastică etc.

2. Exerciţii de gimnastică sportivă la aparate, bară, inele, paralele.

3. Sărituri în apă de pe trambulina elastică şi de pe platformă de la diferite înălţimi.

4. Sărituri de pe platforma de sărit în apă coordonate cu vibraţiile plat-

formei şi oprindu-se ghemuit pe platformă fără a sări în apă.

5. Sărituri în înălţime, lungime, prăjină.

6. Jocuri dinamice şi sportive în special baschet, rugbi, handbal, lupta cocoşilor etc.

7. Canotaj pe schifuri de unul sau două persoane.

8. Acrobaţii pe bicicletă specială pentru ciclism acrobatic.

9. Aruncări cu piruete, disc, ciocan, minge praştie.

10. Mers şi alergare pe bîrne suspendate la diferite înălţimi, pe şine de cale ferată.

11. Cumpăna pe sol sau bîrnă.

12. Flexarea genunchiilor cu greutatea corpului pe un picior, celălalt picior fiind întins înainte (împuşcă cioara). Executat pe sol sau pe bîrne.

13. Lupta prin împingere pe bîrne.

14. Pasa de volei pe bîrnă, în doi.

15. Sărituri pe bîrnă sau schimbarea picioarelor prin forfecare şi aterizare ghemuit.

16. Sărituri pe bîrnă cu genunchii la piept şi aterizare ghemuit.

17. Sărituri pe bîrnă cu întoarceri de 90^0—180^0 din mers sau alergare.

18. Indoirea genunchilor pe bîrnă cu haltere de 30—40 kg în spate sau cu o persoană în spate.

19. Purtarea persoanei în spate pe bîrnă cu trecerea peste obstacol.

20. Mers pe bîrnă ; la semnal, întoarcere 180^0 şi prinderea mingii medicinale, aruncată odată cu darea semnalului de către persoana din spate.

Metodele antrenamentului de toamnă

In practica sportivă se întrebuinţează următoarele principale metode de antrenament : alternativ, repetat şi de control.

Antrenamentul alternativ după cum spune şi denumirea se caracterizează prin alternarea efortului depus. El se realizează în practică astfel : într-o lecţie de antrenament, după exerciţiile de încălzire şi diferite exerciţii speciale se pune de către antrenor în faţa elevilor sarcina să parcurgă 5 km alergare, în aşa fel încît la fiecare 1000 m să facă o accelerare de cîte 200—300 m. Intensitatea, lungimea distanţei şi lungimea accelerărilor vor depinde de perioada în care ne aflăm, gradul de pregătire al schiorului, categoria sportivă, etc.

Antrenamentul repetat constă din repetarea unor părţi ale distanţei pe care se desfăşoară cursa ori slalomul sau numai la 2—3 sărituri. Are menirea de a obişnui organismul cu intensităţi mai ridicate care de obicei nu ating intensitatea maximă în care se poate parcurge distanţa de repetat. Exemplu : într-un antrenament e de parcurs 5x400 m. Schiorul respectiv are cea mai bună performanţă la 400 m 57 s. Cînd va parcurge aceste repetări în cadrul lecţiei de antrenament nu va parcurge fiecare 400 m în 57 s, deoarece aceasta ar fi imposibil, însă va căuta să parcurgă fiecare 400 m, în jurul a 67 s. In felul acesta nu vor exisa fluctuaţii mari între timpurile în care parcurge această distanţă în fiecare repetare din antrenament.

Distanţele ce se vor putea folosi pentru repetări variază între 30—2000 m în funcţie de proba pentru care se pregăteşte şi de stadiul pregătirii.

In cadrul aceleiaşi şedinţe se pot folosi şi diferite porţiuni de repetat.

De exemplu : 4x60 m + 3x800 m etc.

In timpul pauzelor dintre repetări schiorul se poate odihni plimbîndu-se şi executînd diferite mişcări de relaxare sau respiraţie sau continuînd alergarea într-un ritm mai lent.

Sub acest raport trebuie bine precizat că între antrenamentul alternativ şi cel repetat, în primul rînd diferenţa ar consta în faptul că în metoda repetărilor distanţele ce se parcurg cu intensitate mare sînt cronometrate. Ele trebuie realizate într-un timp cu cît mai mici variaţii în raport cu norma planificată pentru şedinţa respectivă. E necesar să se ţină seama de condiţiile în care se desfăşoară antrenamentul respectiv, felul cum se simte sportivul, intensitatea antrenamentelor precedente, condiţiile meteorologice etc.

Ar fi o greşeală gravă faptul de a se urmări realizarea normelor planificate în mod mecanic, rigid, neţinînd seama de posibilităţile de adaptare a organismului la efortul propus. In baza rezultatelor obţinute la repetarea diferitelor distanţe sau distanţei în întregime, antrenorul poate să-şi dea seama de gradul actual de pre-

gătire al schiorului. Intensitatea alergării, lungimea distanței și odihna între distanțe vor depinde desigur de gradul de antrenament, de perioada în care ne aflăm, de categoria schiorului, etc.

Antrenamentul de control, în perioada de toamnă, se caracterizează prin alergarea unor distanțe menite să arate gradul de pregătire al schiorului. Astfel, la începutul perioadei de toamnă, în prima săptămînă a lui septembrie, antrenorul organizează un antrenament de control în care înainte de începerea antrenamentului se iau datele inițiale ; se iau timpurile la alergări de 100 m plat și 1000 m, sărituri în lungime cu elan și de pe loc.

Un al doilea antrenament de control va fi organizat spre sfîrșitul lunii octombrie și va consta din participarea la crosul în cinstea zilei de „7 Noiembrie" precum și alergări pe 100 m și sărituri în lungime cu elan și de pe loc. Al treilea antrenament de control din perioada de toamnă are loc spre sfîrșitul lunii noiembrie sau începutul lunii decembrie, cînd fondistul parcurge 5000 m cros, slalomiștii și coborîtorii distanțe mai scurte, de preferință de viteză și sărituri în lungime cu elan și fără elan de pe loc, etc.

Aceste norme de control complexe nu trebuie interpretate ca fiind singurele mijloace pentru determinarea stadiului de pregătire a schiorului în etapa de toamnă. Evoluția creșterii gradului de antrenament reiese de asemenea din realizarea indicilor progresivi propuși în lecțiile de antrenament repetat, precum și din analiza datelor obiective și subiective ale controlului medical și ale antrenorului.

Planificarea. In etapa de toamnă se pot desprinde două etape :

în prima, care durează circa o lună de zile, se va căuta să se insiste mai mult asupra îmbunătățirii rezistenței generale. In acest scop, ciclul de antrenament se va compune din 4—5 zile săptămînal. Din aceste 4—5 antrenamente, două (duminica și joia) se vor folosi pentru a ieși în afară de oraș, alergînd pe teren variat. Trebuie subliniat faptul că în această primă parte a antrenamentului de toamnă se continuă munca din etapa de vară, insistîndu-se mai mult asupra îmbunătățirii rezistenței generale, continuîndu-se însă și întrebuințarea diferitelor exerciții de dezvoltare fizică generală. Incepînd cu etapa a doua a antrenamentului de toamnă care durează circa 2 luni se va lucra pentru dezvoltarea unor calități absolut necesare schiorului în perioada fundamentală. Astfel, fondistul pune accent mai mult pe îmbunătățirea rezistenței în regim de viteză, slalomistul și coborîtorul asupra îmbunătățirii forței picioarelor, abilității și reacției, iar săritorii vor lucra pentru coordonarea mișcărilor și pentru acele calități care dau unei sărituri siguranță și frumusețe în executare (vezi revista Cultură Fizică și Sport nr. 5 din 1953).

In această ultimă etapă a perioadei pregătitoare se trece la un ciclu de 3 zile de antrenament și o zi de odihnă. In acest timp antrenamentul trebuie să se succeadă într-o ordine bine determinată. Principiul de bază este următorul : nu e bine ca după un antrenament care a avut ca primă sarcină dezvoltarea rezistenței să urmeze un antrenament repetat, unde după cum știm se lucrează pentru dezvoltarea vitezei, deoarece organismul nu are timp în 24 ore să se refacă, să se odihnească. Cel mai just și cel mai nou principiu de formare a ciclului în perioada pregătitoare și mai ales în perioada fundamentală, este acela în care se urmărește programul de concurs. Dăm un exemplu pentru fondiști : în concursul pentru care se pregătesc au în prima zi ștafeta de 10 km, în a doua zi cursa de 30 km, a treia zi odihnă, a patra zi cursa de 15 km, iar a cincea zi 50 km. Avînd acest program se va căuta să se formeze și ciclul dezvoltării vitezei, în a doua și în a patra zi asupra rezistenței în regim de viteză, în a cincea zi asupra rezistenței, iar după odihna din ziua a șasea se va relua acest ciclu de la început. Tot în sistemul acesta se pot crea cicluri și pentru coborîtori, slalomiști, săritori și pentru cei care participă la combinata nordică sau alpină. După acest sistem s-au antrenat schiorii sovietici în vederea campionatelor mondiale din 1954. Baza acestui principiu de antrenament după care se conduc an-

trenorii sovietici este simplă şi logică. In general organismul nostru este învăţat ca într-un anumit timp al zilei sau în unele zile ale săptămînii să dea un randament mai mare. Faptul acesta se întîmplă deoarece a fost astfel organizată munca. Cercetările au dovedit că la muncitori randamentul de muncă este întotdeauna după circa 4—5 ore de muncă, adică în jurul orei 11—12.

Tot acelaşi lucru se poate spune şi despre un sportiv. De ce să se înceapă antrenamentul la ora 8 dim. cînd concursurile sînt la ora 12? De ce să se planifice duminica zi de odihnă, cînd în această zi există întotdeauna concurs? Sau pentru cei care concurează în mai multe zile, de ce să nu se facă un ciclu de antrenament după programul de concurs? In acest fel în sistemul central nervos se formează un stereotip care se îmbunătăţeşte la fiecare ciclu, atingînd cel mai înaintat grad de dezvoltare în perioada fundamentală în timpul concursurilor principale. După acest principiu recomandăm şi antrenorilor noştri să-şi revadă planurile lor de antrenament.

In antrenamentul de toamnă al schiorului metodele şi mijloacele antrenamentului trebuie întrebuinţate ţinînd seama de toate schimbările ce au loc în organism pe măsura ridicării gradului de antrenament. Referindu-ne la acele cicluri de antrenament recomandate mai sus, putem spune că anumite principii pe care se bazează metodica antrenamentului n-au o egală importanţă la diferitele etape ale ciclului de antrenament, deoarece starea funcţională a organismului şi posibilitatea sa de muncă se schimbă odată cu creşterea gradului de antrenament. Conţinutul şi densitatea ciclului de antrenament din prima săptămînă a lui octombrie sînt complet diferite de cel din ultima săptămînă a lunii noiembrie. De asemenea mai trebuie să se ţină seama şi de faptul că în perioada de toamnă nu trebuie să se insiste numai asupra dezvoltării rezistenţei. Antrenamentele trebuie să fie cît se poate de multilaterale şi de variate, deoarece prin aceasta se evită oboseala şi surmenarea sistemului nervos central. Variaţii în antrenamente asigură acea bună dispoziţie a schiorului, atît de necesară în antrenament, deoarece prin ea efectul exerciţiilor şi în general al mijloacelor de antrenament sînt mult mai sigure. E necesar ca antrenamentul să nu fie monoton şi şablon. Planul lecţiei trebuie să fie îndeplinit şi în acelaşi timp antrenamentul să fie plăcut. După cum am spus mai sus, în perioada de toamnă nu trebuie lucrat numai asupra rezistenţei. De foarte multe ori s-a înrădăcinat principiul: *„atingerea unor performanţe superioare în orice ramură sportivă, ca de altfel şi în schi, se poate realiza numai avînd la bază o pregătire fizică multilaterală"*. De aceea schiorul trebuie să-şi dezvolte necontenit rezistenţa, viteza şi forţa (iar pentru fondişti şi rezistenţa în regim de viteză). Elementele de viteză au o importanţă destul de mare îndeosebi în partea a doua a etapei de toamnă ele trebuie introduse cît mai des folosindu-se metoda alternativă. Acestui antrenament îi trebuie rezervat în perioada de toamnă un loc cît mai mare (aproximativ 75% din antrenament).

Adaptarea acestor principii generale la condiţiile concrete de pregătire a schiorilor fondişti are următoarele aspecte:

Antrenamentul de toamnă al schiorului fondist

Pentru ca cele 3—4 luni cu zăpadă să fie folosite la maximum şi să nu se irosească timpul cu o adaptare pe zăpadă prelungită, toamna fondistul trebuie să facă pregătirea necesară şi ajutătoare, fără de care nu poate da tot randamentul. Aceasta deoarece în perioada fundamentală fondistul are de depus un efort extrem de ridicat şi cerinţele pentru organism sînt mult mai mari. Influenţele asupra aparatului respirator şi circulator sînt tot atît de mari ca şi în alte sporturi cum ar fi de exemplu canotaj, înot, etc. De aceea aceste sisteme ale organismului trebuie pregătite din toamnă în aşa fel, încît în antrenamentul pe zăpadă să se insiste numai asupra transferării şi adaptării calităţilor obţinute în antrenamentul de toamnă.

Avînd în vedere aceste constatări să vedem care sînt sarcinile antrenamentului de toamnă al fondistului.

a) dezvoltarea fizică generală;

b) întărirea aparatului locomotor;

c) îmbunătățirea rezistenței generale, forței și vitezei;

d) dezvoltarea rezistenței în regim de viteză.

De asemenea la fiecare antrenament, sarcina antrenorului, constă în aceea de a imprima în viața de toate zilele și în viața sportivă a fondistului, calități foarte necesare cum sînt: perseverența, voința de luptă, disciplina, atenția, etc. Nu trebuie uitat și faptul că în această perioadă cu toate că pregătirea este destul de înaintată, trebuie insistat și asupra acelor lipsuri pe care le are fondistul, constatate în sezonul trecut.

Avînd în față aceste sarcini concrete, fondistul poate să-și aleagă mijloacele necesare de atingere a scopului propus. Aceste mijloace sînt următoarele:

1. *Exerciții din gimnastica de bază.* Ele au un caracter de dezvoltare fizică generală. Ele se practică la gimnastica de înviorare și de încălzire, înaintea unei lecții de antrenament.

2. *Jocuri sportive și dinamice.* Baschetul, fotbalul, handbalul, leapșa, capra și alte jocuri au menirea de a ridica schiorului moralul de luptă, de a-i da dispoziția necesară apoi în îndeplinirea celorlalte sarcini ale lecției de antrenament. Prin aceasta se dă o mai mare variație antrenamentului și în același timp efortul depus este destul de ridicat.

3. *Exerciții cu diferite aparate sau obiecte și exerciții de imitare.* Aceste exerciții ajută la dezvoltarea unor calități absolut necesare fondistului (topor, șnurul elastic, coarda, diferite greutăți etc.). Dintre ele o foarte mare atenție trebuie dată șnurului elastic, care este întrebuințat de sovietici în fiecare dimineață la gimnastica de înviorare și cîteodată la încălzire în lecțiile de antrenament.

Exercițiile de imitare, se vor întrebuința în tot cursul etapei de toamnă. Aceste exerciții se compun din imitarea cu brațele a mersului alternativ și simultan pe loc și mergînd. (Vezi revista Cultură Fizică și Sport nr. 5, 1953).

In ultimele două luni ale etapei de toamnă se trece la învățarea mersului alternativ întrebuințînd bețele de schi. Aceste exerciții se pot face mai ales prin locuri accidentate.

4. *Mersul,* se întrebuințează cel obișnuit, jumătate ghemuit și marșul sportiv.

5. *Alergarea.* Acest mijloc al antrenamentului prezintă baza pregătirii schiorului. Alergarea se întrebuințează sub formă de crosuri prin locuri accidentate, alergări de viteză, distanțe mijlocii și pe stadion fond. In general, alergările folosesc la încălzire înainte de gimnastica de înviorare și a lecțiilor de antrenament. De asemenea sub formă de antrenamente uniforme, repetate, alternative și de control în procesul întreg al antrenamentului.

Vom arăta felul cum au decurs antrenamentele de toamnă ale schiorilor fondiști din Institutul de Cultură Fizică „Leshaft" din Leningrad. Ele erau conduse de antrenorii Sapoșnikov, Lazarev I., etc. pregătind elemente talentate cum sînt maeștrii sportului Kuzin V., Hasanșiv R., Gunserev V., etc.

La începutul lunii septembrie au avut primul antrenament de control în care s-au luat datele inițiale, înaintea etapei de toamnă. El a constat din alergare a 100 m plat și 1000 m și sărituri în lungime cu elan și de pe loc. Al doilea antrenament de control a fost făcut pe la mijlocul lunii octombrie cînd s-a alergat 3000 m cros, iar la sfîrșitul lunii noiembrie s-a efectuat al treilea antrenament de control care a constat din cros 5000 m.

Toate aceste antrenamente de control erau anunțate din vreme și schiorul avea timp să se pregătească nu numai fizic ci și moral. Planurile de antrenament se discutau cu schiorii și fiecare știa ce are de făcut în săptămîna respectivă.

S-a pus accent deosebit pe antrenamentul alternativ deoarece el are o influență generală asupra organismului, dezvoltîndu-i rezistența și mai ales rezistența în regim de viteză. Acest lucru se realiza în modul următor: la antrenamentele pe stadion, se alerga de exemplu 10 ture. Din două în două ture se făceau accelerări de cîte 200—300 m, adică se trecea în acești 200—3000 m de la un tempo mijlociu la unul ridicat.

La canotaj, antrenamentul se compunea în felul următor: mers, alergare și exerciții de gimnastică. Toate aveau caracter de încălzire, după care se juca baschet circa 30 min și apoi

alternativ mers, alergare, circa 10 ture de stadion. Apoi urma odihnă circa 10 min, pînă cînd se scotea barca (de obicei 8 + 1). Cu barca se mergea circa 60—80 min cu diferite intensităţi. La înapoierea de pe apă se făcea o serie de exerciţii de relaxare şi respiraţie.

In antrenamentele în care era inclus ciclismul se pedala circa 30 km în afara oraşului. La oprire făceau alergări, jocuri cu mingea şi exerciţii de gimnastică circa 50—60 min şi apoi se întorceau tot pe bicicletă (de obicei de oraş).

Antrenamentele repetate se organizau ceva mai rar şi aveau ca scop dezvoltarea vitezei şi rezistenţei în regim de viteză. Distanţele care se repetau atît pe stadion cît şi în afară de oraş prin locuri accidentate erau diferite, începînd de la 40 m pînă la 2000 m. Se făceau diferite variante, depinzînd de etapa de lucru şi sarcina lecţiei de antrenament. De obicei în total la antrenamentele repetate nu se alerga mai puţin de 500 m sau mai mult de 4000—5000 m. In general se avea în vedere ca toate distanţele repetate să fie parcurse într-un timp aproape egal. De exemplu dacă antrenamentul se compunea din 10x100 m diferenţa dintre timpul fiecărei sute de metri nu era mai mare de 3—4 zecimi de secundă.

Se mai întrebuinţau şi antrenamente compuse care conţineau elemente din antrenamentul alternativ, şi repetări care se terminau cu un joc de fotbal pe nisip.

Intensitatea efortului era destul de mare, însă această variaţie diminua din oboseală. Era mai mult o oboseală fizică decît una psihică, care nu ducea la surmenajul sistemului nervos central.

In prima lună a antrenamentului de toamnă, mai precis în luna septembrie, se insista îndeosebi asupra dezvoltării rezistenţei generale. In acest scop, se întrebuinţau antrenamentele complexe, alternative şi diferite sporturi (canotaj, ciclism). Se căuta ca de la antrenament la antrenament să se mărească intensitatea efortului, avînd în vedere pregătirea actuală a schiorului şi succesele pe care le obţinea în posibilităţile sale de muncă. Din cele patru antrenamente săptămînale, duminica şi joia se pleca în afară de oraş, unde în locuri accidentate se făcea un antrenament alternativ cu intensitate mai mare. Ciclul de antrenamente în această perioadă era următorul:

Duminică. Antrenament alternativ.

Incălzire-mers, alergare şi exerciţii de gimnastică cu caracter de dezvoltare fizică generală.

Mers şi alergare prin locuri accidentate. Sărituri peste şanţuri. Mers şi mers obişnuit alternativ cîte 3—4 min fiecare, apoi trecere la alergare, după care urmează circa 60 minute fotbal. Spre sfîrşit se făcea alergare şi mers liniştit. In total circa 3 ore.

Luni odihnă (în care se păstra numai înviorarea de la 20—40 min).

Marţi. Antrenament compus.

Mers, alergare şi exerciţii cu caracter de încălzire, canotaj 2 km, exerciţii cu caracter de dezvoltare fizică generală (20 exerciţii); sărituri în lungime şi în înălţime cu elan şi fără elan; alergare 5x100 m cu interval de 4 minute între repetări, aruncarea de pietre şi cărămizi în lungime şi în înălţime (15 min), baschet 40 min, canotaj 3 km (al doilea kilometru într-un tempo mai ridicat), exerciţii de respiraţie şi relaxare.

Miercuri odihnă (înviorare).

Joi. Antrenament alternativ.

Mers, alergare şi exerciţii de gimnastică sub formă de încălzire, exerciţii cu şnurul elastic şi greutăţi (30 min). Exerciţii cu caracter de dezvoltare fizică generală (20 exerciţii), mers obişnuit, marş şi alergare. Alternativ circa 30 min, handbal 40 min, exerciţii de relaxare.

Vineri — Canotaj.

Mers, alergare şi exerciţii de dezvoltare fizică generală, 30 min încălzire, canotaj circa 15 km.

Exerciţii de relaxare.

Sîmbătă, odihnă (înviorare).

In partea a doua a antrenamentului de toamnă intensitatea efortului este mai mare şi se caracterizează prin faptul că se dă o mare atenţie dezvoltării rezistenţei în regim de viteză. In aceste două luni, adică în octombrie şi noiembrie, ciclul de antrenament se va face ţinînd seama de următoarele considerente:

în cazul cînd schiorul concurează numai la o probă sau maximum două (de obicei ori distanţe mici ori distanţe mari) atunci ciclul de antrenament va

fi de 3 zile antrenament şi o zi odihnă ;

în cazul cînd schiorul concurează la toate probele, atunci ciclul de antrenament se va face după programul de concurs sau 4 zile antrenament şi o zi odihnă.

Dăm mai jos un ciclu de antrenament cu 3 zile antrenament şi o zi odihnă.

Duminică (prima zi). Antrenament alternativ.

Mers, alergare şi exerciţii cu caracter de înviorare.

Mers şi alergare (2000 m dintre care 30% alegare) într-un tempo mijlociu, exerciţii de intensitate specială pentru fondist circa 15 min marş sportiv într-un tempo maximal de 5 ori cîte 2 min, 6 accelerări de cîte 50—60 m în alergare ; exerciţii cu caracter de dezvoltare fizică generală (15 min), accelerări la urcuşuri şi alergare liniştită la coborîri circa 20 min. Exerciţii de relaxare. Antrenamentul durează circa 3 ore.

Luni (a doua zi). Antrenament repetat.

Incălzirea (mers, alergare şi exerciţii), exerciţii cu caracter de dezvoltare fizică generală şi de intensitate circa 30 min. Alergări repetate de : 5x100 m, 3x400 m şi 2x800 m. Exerciţii de relaxare.

Marţi (a treia zi). Antrenament alternativ.

Incălzire, exerciţii cu caracter de dezvoltare fizică generală şi înviorare.

Mers şi alergare circa 20 km dintre care mers 7 km, alergare 3 km, mers 7 km şi alergare 3 km, exerciţii de relaxare.

Miercuri odihnă (a patra zi).

Ceva specific la toţi antrenorii sovietici este faptul că se fereau de a face lecţia de antrenament monotonă şi plicticoasă.

Antrenamentele sovieticilor sînt cît se poate de vii, variate, bogate în conţinut şi în acelaşi timp au o intensitate a efortului destul de ridicată. Foarte mult influenţează locurile unde se desfăşoară antrenamentele, mai ales cînd se fac în afară de oraş sau prin parcuri. O privelişte frumoasă sustrage într-o oarecare măsură de la efortul depus şi dă impulsuri noi în continuarea alergării sau probei respective. Lucrul acesta depinde de măiestria fiecărui antrenor şi de interesul pe care-l depune ca elevii lui să fie bine pregătiţi.

Prin trecerea în etapa de acomodare la sfîrşitul perioadei pregătitoare şi începutul celei fundamentale, trebuie să se aibă în vedere ca în aceste lecţii de antrenament să se combine elementele din mers pe zăpadă cu elementele din antrenamentul din toamnă (alergări, sărituri, mers obişnuit şi sport etc.).

Spre sfîrşitul perioadei pregătitoare, la antrenamentul de control schiorul de categoria I care s-a antrenat conştiincios şi a îndeplinit tot planul de antrenament, trebuie să poată alerga 3000 m cros în aproximativ 10 minute sau 5000 m în 16 min şi 30 s.

Despre importanța folosirii cronometrului în atletism

ION MUREȘAN
antrenor de atletism

Înregistrarea timpurilor realizate de alergători în cursele de antrenament sau de concurs se face cu ajutorul cronometrului. Introducerea cronometrului la antrenamente, are ca scop de a feri atleții de eforturi peste limită, întrucît în antrenament nu se aleargă tot timpul cu tempoul de performanță.

Folosirea cronometrului în antrenament are o serie de avantaje, care se pot grupa, în general, în următoarele capitole:

1. Dirijarea antrenamentului

În procesul antrenamentului sub influența exercițiilor fizice ca rezultat al restructurării funcțiunilor diferitelor organe și sisteme și a relațiilor dintre acestea, se produce dezvoltarea și perfecționarea posibilităților funcționale ale organismului. Mărirea capacității funcționale a organismului, se bazează pe mecanismul de adaptare a acestuia, la lucrul ce i se impune să-l facă și acesta îl execută.

Dezvoltarea și perfecționarea capacității funcționale a organismului se produce în mod treptat, prin angrenarea progresivă a organismului la un efort crescînd.

„A obține o anumită viteză, forță, rezistență și îndemînare în activitatea aparatului motor, este posibil numai lucrînd prelungit și sistematic, în decurs de mai mulți ani, asupra întregului organism, în special asupra aparatelor respirator și cardio-vascular. Dezvoltarea și adaptarea acestor sisteme la eforturi musculare mari se realizează în sport, în timp de ani de zile. Dezvoltarea capacității mărite de muncă a întregului organism se face treptat, trecînd printr-o serie de adaptări succesive, la un efort care crește în mod progresiv“ [1]).

Creșterea treptată a efortului în antrenament se realizează prin fixarea unei anumite intensități și durate a exercițiilor pe care le execută atletul (alergătorul). La aceasta se va ține neapărat seama de particularitățile individuale ale atletului și de obiectivul ce trebuie realizat.

Dirijarea, gradarea efortului în antrenamentul alergătorilor în ceea ce privește intensitatea și durata se fac cu ajutorul cronometrului.

Creșterea efortului în antrenament nu se face mecanic de la un antrenament la altul, ci de la o serie de ședințe la altă serie de ședințe. Mărirea efortului în antrenament se face atunci cînd se observă că pe baza antre-

1) *Krestovnikov*, Studii de Fiziologie a exercițiilor fizice, Ed. C.F.S. 1951.

namentului se produc noi stări funcţionale, care dau posibilitatea să se mărească efortul fără a se aduce vreun prejudiciu organismului. In afară de alţi indici, cronometrul este acela care scoate în evidenţă cu cea mai mare precizie aceste noi stări care permit gradarea efortului în continuarea antrenamentului.

Acest principiu al eforturilor mereu crescînde, stă la baza planificării antrenamentului săptămînal, lunar şi anual şi a încadrării întregii activităţi în planul de perspectivă. Pentru a realiza acest principiu, cronometrul este de cel mai mare ajutor antrenorilor.

2. Cu ajutorul cronometrului se frînează sau se activează participarea atleţilor în cadrul activităţii de antrenament

Uneori chiar atleţi consacraţi execută un program de antrenament care prin intensitatea, durata şi repetarea lui în timp, solicită organismului eforturi peste posibilităţile lui. Această suprasolicitare poate frîna chiar dezvoltarea şi perfecţionarea posibilităţilor funcţionale ale organismului.

Lipsa simţului tempoului şi ambianţa pot provoca de foarte multe ori urmări neplăcute începătorilor care dacă nu sînt bine îndrumaţi pot ajunge într-un timp scurt la epuizare înainte de a se termina antrenamentul planificat.

De multe ori la antrenamentele în grup atleţii încearcă să transforme alergarea în adevărate întreceri personale.

Cel mai bun şi mai precis mijloc pentru a frîna această tendinţă este cronometrul. Antrenorul indicînd timpurile pe care alergătorul trebuie să le realizeze şi controlîndu-le, face ca antrenamentul să decurgă cu intensitatea planificată şi în consecinţă cu rezultate bune pentru atlet.

Spre deosebire de primii sînt însă şi atleţi mai comozi. Pe aceştia cronometrul îi stimulează să execute programul în timpi mai buni (pe care de altfel sînt capabili să-i facă). Efectuarea antrenamentului într-un tempo de plimbare nu produce nici un efect deosebit asupra măririi posibilităţilor funcţionale ale organismului atletului (sportivului), întîrziind realizarea performanţelor înalte, pentru ani de zile sau pentru totdeauna.

3. Cu ajutorul cronometrului se obţin indicii asupra gradului de antrenament

In afară de o serie întreagă de indici obiectivi şi subiectivi ai alergătorului cronometrul permite să se aprecieze gradul de antrenament, deci posibilităţile momentane de lucru ale organismului atletului (alergătorului) în exerciţiul care formează conţinutul antrenamentului, precum şi dezvoltarea formei.

Dacă atletul (alergătorul) execută antrenamentele conform programului, pe baza unei sănătăţi normale, atît ca număr cît şi ca intensitate, realizînd timpii ceruţi, nu ne vom putea înşela asupra capacităţii de lucru a organismului sportivului. Această situaţie care se poate cunoaşte cu ajutorul cronometrului arată că totul a mers normal şi că în momentul indicat, conform planului se va ajunge la forma maximă. Aceasta are o mare importanţă psihologică pentru alergător şi antrenor şi ea se reflectă direct atît în dezvoltarea lui, cît şi în realizarea performanţelor. Ea măreşte în-

crederea alergătorului în forţele proprii, deoarece el simte că are pe ce se sprijini pentru a putea realiza un rezultat înalt.

Cu ajutorul cronometrului se dezvoltă mai repede şi mai precis simţul tempoului

Orice alergător şi în special semifondiştii şi fondiştii trebuie să aibă un simţ al tempoului precis dezvoltat care să le permită să meargă în cursă după graficul planificat, deci să aibă o comportare independentă, pentru a nu face jocul tacticii adversarilor.

Simţul tempoului se dezvoltă şi se perfecţionează în tot timpul antrenamentului, numai cu ajutorul cronometrului. Educarea simţului de tempou se realizează printr-o muncă permanentă a antrenorului şi atletului şi are la bază compararea continuă a senzaţiei de efort cu rezultat obiectiv înregistrat de cronometru. Simţul tempoului poate fi dezvoltat la un nivel foarte ridicat, iar erorile de apreciere pot să fie foarte mici, 1/10 s, sau chiar să nu existe. În educarea simţului de tempou se pot folosi mai multe metode.

a) Antrenorul anunţă alergătorului la începutul şedinţei de antrenament timpii pe care trebuie să-i realizeze. După efectuarea fiecărei părţi de alergare antrenorul îl întreabă cît a realizat. Atletul pe baza simţului propriu de apreciere, comunică un rezultat, după care antrenorul, pe baza cronometrului îi comunică timpul real. Atletul compară rezultatele şi caută în următoarele alergări să corecteze greşeala.

b) Antrenorul anunţă alergătorului la începutul şedinţei de antrenament timpii pe care trebuie să-i realizeze. După fiecare cursă antrenorul comunică atletului rezultatul, care în timp ce îşi continuă activitatea compară rezultatul cu timpul ce trebuia realizat şi cauă să corecteze greşeala în cursa următoare.

c) Antrenorul cere alergătorului să aprecieze timpii care corespund unor distanţe parţiale ce se încadrează într-una mai lungă.

d) Antrenorul cere atletului să aprecieze tempourile altor alergători şi îi dă chiar cronometrul pentru a cronometra pe aceştia.

5. Cu ajutorul cronometrului se trezeşte interesul pentru antrenament

Antrenamentul alergătorului, oricît ar părea că este de variat, se caracterizează printr-o monotonie specifică alergării (ex. 20 + 200 m alergare în tempo uniform legaţi cu cîte 200 m alergare uşoară).

Lucrul cu cronometrul îl distrage pe alergător de la monotonia activităţii de alergare. Inainte de plecare se indică alergătorului timpii pe care trebuie să-i realizeze, fapt care dă alergătorului o preocupare permanentă asupra tempoului care îl ajută în efectuarea cursei.

Cînd la sosire, alergătorul constată că a rezolvat bine problema ca timp, are satisfacţie iar cînd a greşit se ambiţionează. În felul acesta, atletul are o permanentă preocupare şi nu aleargă fără ca să gîndească.

Antrenamentul executat în felul acesta îl interesează atît pe începător, care e întotdeauna curios să afle rezultatul, cît şi pe avansat.

6. Cu ajutorul cronometrului se poate supraveghea antrenamentul de la distanță

Odată ce antrenorul a întocmit programul de antrenament și a fixat distanțele și tempoul, antrenamentul poate fi condus și de alte persoane. De multe ori chiar atletul poate să se controleze singur. În primul caz și mai ales în cel de al doilea (unii atleți au tendința de a exagera în bine rezultatele) antrenorul trebuie să controleze personal autenticitatea rezultatelor, fie dublînd cronometrajul fără ca atletul sau persoana care conduce antrenamentul să știe, fie cu cunoștința acestora. Totuși, cel mai bine este ca antrenorul să conducă personal antrenamentul alergătorilor.

7. Cu ajutorul cronometrului se obține precizia, atît în antrenamentul individual, cît și în grup

În antrenamentul în grup și chiar în cel individual nu trebuie să se indice alergătorilor tempouri medii sau mai rapide, prin fracții cu 1/2. 3/4, etc., deoarece dacă și atleții avansați greșesc în aprecierea tempoului, apoi cu atît mai mult începătorii vor greși, fie alergînd pînă la epuizare, fie plimbîndu-se. Cel mai bine este să se indice pe baza cronometrului timpii precișI, în funcție de posibilitățile fiecărui atlet, iar la antrenamentul în grup să se caute ca acesta să fie format din alergători de valori apropiate. De multe ori, atleților li se comunică timpii mai buni sau mai slabi. Justificări sînt multe, însă credem că este bine să se comunice atletului rezultatul real, fiindcă numai în felul acesta va învăța să-și evolueze în mod just calitatea muncii depuse, să-și coordoneze lipsurile pentru a le putea lichida cît mai repede.

8. Cronometrul și concursul

Tovarăș nedespărțit al atletului și antrenorului, la antrenament, cronometrul rămîne credincios acestora și în concurs.

El îndrumează și valorifică munca pe care a depus-o atletul, în vederea concursului la care participă. Conducerea atletului în concurs cu ajutorul cronometrului dă rezultate optime și noi care am aplicat acest procedeu ne-am convins de mult de valoarea lui, mai ales atunci cînd am cunoscut gradul de antrenament al sportivului.

Cînd antrenorul nu poate sta în apropierea alergătorului (regulamentul concursurilor de atletism interzice ca atletul să fie dirijat din interiorul stadionului) conducerea acestuia se face cu ajutorul diferitelor semnale, care indică atletului dacă a întărit sau a micșorat tempoul. [1]).

---

1) In cartea „Victoria voinței", Editura Cultură Fizică și Sport, sînt nenumărate exemple de folosire a cronometrului în concurs și a semnalizării cu fanioane.

Probleme din tehnica tenisului

Serviciul

DEM. PLOMARITIS
antrenor

Serviciul constituie un factor de bază în jocul de atac, dar execuţia lui lasă încă de dorit atît la majoritatea fruntaşilor noştri sportivi cît şi la marea masă a jucătorilor de tenis. Cu excepţia unora dintre maeştrii sportului sau a unor jucători de categoria I (A. Schmidt, Al. Teodorescu, etc.) nu avem elemente care să posede un serviciu eficace şi puternic corespunzător cerinţelor tenisului actual, propice aplicării unei tactici ofensive.

Disputarea fiecărui punct într-un meci de tenis, începe prin executarea unei lovituri de servici. Dacă acum cîţiva ani, serviciul era folosit numai pentru a introduce mingea în joc, azi această lovitură a devenit un mijloc de atac, fiind folosită ca pregătitoare a incursiunii la plasă şi chiar în vederea cîştigării directe a punctului disputat.

Jucătorul care posedă un serviciu puternic şi eficace păstrează în tot timpul jocului un avantaj asupra adversarului său. Este suficient ca el să cîştige toate jocurile în care serveşte, ca la prima pierdere de joc din serviciul adversarului, el să cîştige setul.

Atît în jocul de simplu, cît şi în cel de dublu sau mixt, serviciul are o importanţă deosebită, fiind lovitura de începere, care favorizează la maximum realizarea unui mare avantaj tactic.

Spre deosebire de alte lovituri, serviciul nu este o lovitură de răspuns la o lovitură a adversarului. El se execută în condiţii dependente numai de cel ce serveşte, factorii externi influenţînd în mai mică măsură execuţia. Jucătorul are timp să se pregătească, îşi poate coordona exact mişcarea şi o poate controla integral. Din punct de vedere al antrenamentului, procedeul tehnic se poate însuşi mai uşor, întrucît exerciţiul serviciului depinde în cea mai mare măsură de seriozitatea şi conştiinciozitatea sportivului respectiv.

Loviturile de serviciu cele mai întrebuinţate sînt cele plate, liftate sau tăiate.

In comparaţie cu serviciul liftat sau tăiat, *serviciul plat este cel mai activ mijloc de atac.*

Lovitura de serviciu are multă asemănare cu mişcarea aruncării pietrei. Acest lucru ne ajută să ne însuşim mai uşor tehnica loviturii propriu-zise. Pentru executarea unui serviciu plat, racheta va fi ţinută în mînă cu o priză „uşor închisă", respectiv cu priza „uşor închisă" a loviturii de pe stînga, astfel ca planul corzilor rachetei să fie acoperit.

Pentru a executa lovitura, jucătorul se aşează pe teren în spatele liniei de fund, la cca 5—10 cm, cu faţa spre plasă. Va duce piciorul stîng înainte, cu talpa orientată la 45^0—90^0 faţă de linia de fund. Piciorul drept va rămîne în urmă cu aproape 30—40 cm, avînd talpa aşezată aproape paralel cu linia de fund a terenului

In cadrul poligonului de susţinere, greutatea corpului se repartizează oarecum egal pe ambele picioare.

Jucătorul va ţine în mîna stîngă cele două mingi, iar mîna dreaptă cu care ţine racheta va fi împinsă uşor înainte, braţul fiind aproape întins. Aceasta este poziţia de plecare.

Mişcarea considerăm că este formată din trei părţi fragmentate distinct, legate însă continuu şi succesiv între ele. Urmărirea schiţei alăturate ne ajută la însuşirea mişcării. Astfel în prima parte a mişcării (A—B) jucătorul, în poziţia de pornire, cu braţul drept întins înainte şi braţul stîng coborît de-a lungul coapsei stîngi, va face cu braţele o mişcare asemănătoare aceleia pe care o face şi în timpul mersului.

Stîngul se va ridica în sus, în timp ce dreptul se va lăsa în jos, pentru ca ulterior să se înalţe şi el. Ridicarea braţului drept se face prin spate, de-a lungul şoldului drept, antebraţul trebuind să efectueze o rotire care să aducă palma mîinii cu faţa în sus. Această mişcare în sus a braţului drept se efectuează pînă ce cotul ajunge cel puţin la înălţimea umărului drept.

In timp ce dreapta execută această mişcare, mîna stîngă aruncă una din mingi în sus, încet şi la înălţimea corespunzătoare extensiei maxime a jucătorului respectiv, avînd braţul cu racheta întinsă în sus. Mingea nu trebuie aruncată mult prea sus, pentru ca să poată fi lovită în momentul cînd a ajuns la punctul maxim de înălţare şi începe să cadă. Acest punct trebuie să coincidă cu punctul de extensie maximă a jucătorului cu racheta. Lovirea unei mingi care cade de sus în jos, prezintă inconvenientul că o astfel de minge, în momentul în care atinge planul corzilor rachetei, are tendinţa de a-şi continua căderea, ceea ce împiedică corecta execuţie a loviturii.

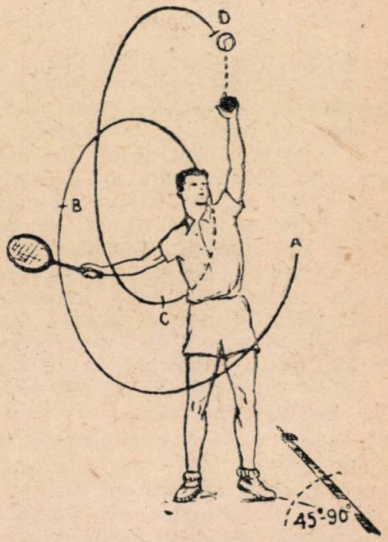
La serviciul plat, mingea trebuie aruncată aproximativ în dreptul ochiului drept al jucătorului şi înainte, astfel ca ea să nu se afle în cădere deasupra jucătorului, ci în faţa lui. Mişcarea pe care o descrie mingea în aer seamănă cu un J, pornind de la baza literii.

Aruncarea mingii în aer constituie un element esenţial al serviciului şi jucătorul trebuie să-şi însuşească cît mai bine acest procedeu tehnic. El trebuie să ajungă să-şi arunce mingea cît mai uniform şi cît mai precis.

Lipsa de precizie în executarea acestei mişcări are drept consecinţă nereuşita serviciului efectuat sau realizarea unei lovituri necorespunzătoare.

In poziţia de începere a serviciului descrisă mai sus, corpul jucătorului va fi mult răsucit spre dreapta, umărul drept mai jos decît cel stîng, mijlocul flexat şi genunchii uşor îndoiţi.

Greutatea corpului se va sprijini pe piciorul drept.



După cum am mai spus, această poziţie se aseamănă cu mişcarea de aruncare a unei pietre.

Braţul cu racheta, se lasă în jos, pentru ca apoi să se înalţe. Aceasta constituie o mişcare de avîntare, care permite accelerarea rachetei în vederea întîmpinării mingii. Ajungem în partea a doua a mişcării, în momentul în care mişcarea braţului drept a adus cotul la înălţimea umărului şi jucătorul va duce antebraţul, mîna şi racheta în spate. In această parte a mişcării fragmentate a serviciului, în punctul final al avîntării rachetei, datorită relaxării aproape totale a mîinii, ea se află lăsată mult dincolo de spate (B—C).

Această mişcare cu racheta seamănă cu aceea pe care o execută un gimnast, atunci cînd lucrează cu măciucile.

Picioarele jucătorului sînt uşor îndoite, trunchiul e mult răsucit lateral spre dreapta. Greutatea corpului se menţine încă pe piciorul drept.

Partea a treia a mişcării fragmentate a serviciului (C-D) constă în lovirea mingii. După ce racheta se va coborî în punctul maxim al avîntării pe spate, jucătorul, printr-o extensie în sus şi trecerea greutăţii corpului de pe piciorul drept pe cel stîng, duce racheta în întîmpinarea mingii. Continuarea mişcării se face fără nici un fel de întrerupere. Braţul execută mişcarea, accelerînd considerabil viteza rachetei care se menţine tot timpul în plan vertical, deasupra umărului drept. Se recomandă ca jucătorul să fie atent ca, în timpul execuţiei acestei părţi a mişcării, să nu lase racheta să treacă înapoia părţii stîngi a capului. El trebuie s-o menţină în continuu uşor îndreptată înapoia părţii drepte a capului. Dacă îşi va lua ca punct de reper urechea dreaptă, planul vertical al mişcării va putea fi menţinut şi corectitudinea loviturii păstrată.

La mişcarea rapidă a braţului cu racheta, contribuie în cea mai mare măsură deplasarea înspre înainte a centrului de greutate a corpului, prin trecerea greutăţii de pe piciorul drept pe cel stîng, întinderea în sus a trunchiului şi revenirea din răsucire, de la dreapta spre stînga.

In timpul acestei mişcări, racheta descrie, aşa cum am arătat mai sus, în spatele jucătorului, o buclă neîntreruptă, asemănătoare mişcării cu măciuca de gimnastică.

Pentru realizarea cît mai corectă a avîntării rachetei, jucătorul trebuie să aibă o mare mobilitate a articulaţiilor braţului drept şi a centurii scapulare. Intreaga activitate trebuie perfect coordonată.

Lovirea mingii se produce în punctul maxim de extensie a jucătorului. Corpul este întins în sus, uşor înclinat înainte. Planul corzilor rachetei este orientat plat pe minge, astfel ca în momentul contactului să nu se imprime nici un efect mingii. Punctul iniţial de contact al cordajului şi minge se găseşte ceva mai sus de nivelul centrului de greutate al mîinii. Braţul este complet întins, iar lovitura se execută înspre înainte, de sus în jos.

Odată cu trecerea greutăţii corpului de pe un picior pe altul, umărul drept, care la începutul mişcării se afla în urmă, se deplasează înainte.

După ce braţul cu racheta a executat lovirea mingii, el îşi continuă mişcarea înainte în jos — relaxat — coborînd în faţa jucătorului sau înspre partea sa stîngă.

Trecerea greutăţii corpului pe piciorul stîng şi violenţa mişcării efectuate determină o pierdere a echilibrului corpului înspre înainte, care are drept consecinţă ducerea piciorului drept în faţă şi începerea unui sprint spre plasă. Jucătorul „tîşneşte" în această poziţie înspre înainte, creîndu-şi prin aceasta condiţiile unui atac la plasă.

★

Aşa cum am spus la începutul acestui articol, baza unei execuţii corecte a serviciului, constă în seriozitatea şi conştiinciozitatea cu care sportivul respectiv se antrenează.

Sportivii noştri se antrenează numai în timpul jocurilor de antrenament, în timp ce în orele lor speciale, de pregătire tehnică, exersarea serviciului este neglijată simţitor, situaţie care trebuie să dispară. In cadrul orelor de antrenament planificate în planul de studii al secţiilor de tenis respective, trebuie să se lucreze efectiv şi activ la antrenamente sistematice de serviciu.

Schema lecţiilor de învăţare a serviciului trebuie să cuprindă, în partea pregătitoare, exerciţii pentru braţe, trunchi şi picioare, exerciţii cu măciuci de gimnastică, mişcări de aruncarea pietrelor, aruncarea şi prinderea mingii deasupra părţii drepte a capului, mişcări de extensie a corpului, cu braţul drept şi racheta etc.

In partea fundamentală se vor efectua, fragmentat, părţile componente ale mişcării serviciului, fără minge, dîndu-se o deosebită atenţie fiecărei mişcări în parte. Astfel pornirea în serviciu, cu activitatea simultană a braţelor şi aruncarea mingii, executarea lăsării în spate a rachetei şi efectuarea buclei, faza lovirii mingii şi alergarea spre plasă,

trebuie studiate amănunţit, făcîndu-se toate corectările necesare.

După aceasta se va executa întreaga mişcare a serviciului în mod unitar, folosind mingea.

Se recomandă ca în cadrul unei astfel de lecţii, jucătorul să execute între 100-150 lovituri de serviciu, în condiţii asemănătoare jocului pe puncte.

Antrenorul va urmări în primul rînd coordonarea cît mai desăvîrşită a mişcării, după care va insista asupra regularităţii şi preciziei executării loviturii. In momentul în care sportivul a atins un nivel satisfăcător de pregătire, executînd corect peste 80% din serviciile respective, se va trece la mărirea treptată a vitezei şi forţei de lovire, căutîndu-se a se realiza un serviciu cît mai rapid şi puternic.

Efectuînd antrenamente temeinice, sportivii noştri vor reuşi să-şi îmbunătăţească execuţia tehnică a loviturii de serviciu, ridicîndu-şi necontenit nivelul tehnico-tactic.

Exemplul sportivilor sovietici, trebuie să stea permanent în faţa noastră. Numai printr-o muncă susţinută şi atentă, maeştrii emeriţi E. Negrebeţki, N. Ozerov, maiestrul sportului E. Korbut etc. au reuşit ca nivelul performanţelor lor să crească, izbutind să execute lovituri de serviciu sigure, rapide şi puternice.

Tirul cu arma sport *)

— O nouă lucrare originală —

GH. RANETTI

De curînd în Editura Cultură fizică și sport a apărut o nouă lucrare intitulată „Tirul cu arma sport", al cărei autor este maestrul sportului ing. Petre Cișmigiu.

Scrisă într-un stil accesibil oricui, cu tot caracterul ei tehnic — cartea conține schițe și desene instructive, ajutătoare celor care vor să se inițieze și să practice acest sport de mare aplicabilitate. Ea vine să umple un gol care se făcea tot mai simțit în ultima vreme în literatura de specialitate a ramurii de sport respective și întrunește aproape toate condițiile — din punct de vedere pedagogic — care sînt necesare întocmirii unui manual.

O serie întreagă de noțiuni elementare vor ajuta mult procesul muncii de instruire al începătorilor, aspiranților G.M.A., antrenorilor și instructorilor de tir. Ele pornesc de la cunoașterea armei și muniției și se termină cu dezbaterea amplă a fenomenelor tehnico-balistice, care joacă un rol preponderent în efectuarea tragerilor.

Indicațiile metodice cuprinse în această lucrare, au ca scop însușirea practică și perfecționarea trăgătorilor, pregătirea calităților lor fizice și moral-volitive.

Proprietățile armelor de sport, elementele tehnice fundamentale ale tragerilor de tot felul, detaliile tehnice ale părților componente ale armei, felul cum se folosește muniția, amenajările de poligoane simple, luarea liniei de ochire, triunghiul greșelilor, luarea corectă a pozițiilor de tragere, mînuirea armamentului ș.a.m.d., alcătuiesc titlurile capitolelor din această interesantă lucrare, la care autorul — pentru o cît mai bună prezentare — s-a folosit și din documentația prețiosului material de specialitate sovietic.

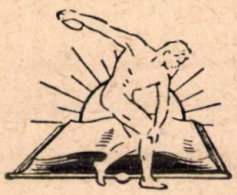
Tirul cu arma sport, nu cunoaște sezon anumit de practicabilitate. Insă, este firesc, ca atunci cînd starea atmosferică este mai bună, el cunoaște o mai vie activitate și condiții normale de desfășurare. Și aceasta se întîmplă, mai cu seamă, în perioada aprilie — septembrie, cînd au loc majoritatea concursurilor pe echipe și individuale.

Lucrarea „Tirul cu arma sport" va contribui din plin la îmbogățirea cunoștințelor tehnice ale trăgătorilor noștri începători și experimentați.

Drumul spre culmile măiestriei sportive, parcurs anevoie odinioară de atîția trăgători buni printre care și de campionul olimpic și național, maestrul emerit al sportului din R.P.R., Iosif Sîrbu — este astăzi liber deschis tuturor, în minunatele condiții create mișcării noastre de cultură fizică și sport.

*) Ing. Petre Cișmigiu „Tirul cu arma sport". Editura Cultură fizică și sport, 1954.

163



Abonamente se primesc la toate oficiile poştale dela oraşe şi sate, prin factorii poştali, prin propagandişti precum şi la Secţiile Raionale de Difuzare a Presei

Preţul Lei 3.—

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

11

ANUL VII 1954

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

Pag.

V. V. Vasilieva

I. M. Secenov — cu prilejul a 125 de ani de la naşterea sa 1

A. Tarasov

Pregătirea tehnică şi tactică a jucătorului de hochei pe gheaţă 8

I. Söeter

Săritura în înălţime cu forfecare . . 22

V. Teodorescu, V. Anghel şi I. Berindei

Despre pregătirea schiorului în etapa acomodării pe zăpadă 30

Dr. Fl. Ulmeanu, N. Petrescu, M. Demetrescu, Dr. Al. Partheniu, Dr. V. Chişu şi Dr. Gh. Săvescu

Cercetări asupra activităţii nervoase superioare în raport cu calităţile fizice specifice, ale jucătorului de tenis de masă 43

F. Cherteş

Indicaţii în legătură cu împărţirea antrenamentului sportiv pe perioade, în colectivele sportive din şcolile medii 62

Redacţia şi Administraţia:
Bucureşti
Str. Aristide Briand Nr. 21

Costul unui abonament pe an Lei 36

COPERTA NOASTRĂ

Coperta noastră reprezintă un aspect al pregătirii schiorilor fondişti de la C. C. A., în vederea activităţii competiţionale.

Proletari din toate ţările uniţi-vă!

CULTURA FIZICA ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LINGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL VII **APARE LUNAR** **Nr. 11 — 1954**

I. M. SECENOV

cu prilejul a 125 de ani de la naşterea sa

V. V. VASILIEVA

În luna iulie a anului 1941, în zilele grelelor încercări care s-au abătut asupra Uniunii Sovietice, I. V. Stalin, în apelul său către popor, vorbind despre fiii de seamă ai Patriei, a enumerat printre alţii şi pe Ivan Mihailovici Secenov, savant-materialist, părintele fiziologiei ruse.

I. M. Secenov, contemporan cu Pisarev, Dobroliubov, Belinski, unul din cei mai apropiaţi prieteni ai lui Cernişevski — şi-a însuşit în totul concepţia despre lume a democraţilor-materialişti ruşi, fapt care a jucat un rol hotărîtor atît în cercetările lui ştiinţifice cît şi în generalizarea datelor experimentale obţinute. I. M. Secenov este continuatorul tradiţiilor democratice şi materialiste în ştiinţa rusă, statornicite încă de M. V. Lomonosov şi A. N. Radişcev. Totodată, concepţiile materialiste ale lui I. M. Secenov sînt strîns legate de convingerile lui politice progresiste.

Născut în anul 1829 I. M. Secenov s-a format ca un mare om de ştiinţă, un adevărat erudit, înzestrat cu o mare experienţă de cercetător încă de la începutul celui de al VI-lea deceniu. După absolvirea Universităţii din Moscova, I. M. Secenov a continuat să studieze în laboratoarele celor mai mari oameni de ştiinţă din Europa. Acolo el şi-a însuşit la perfecţie tehnica cercetării fiziologice. Această tehnică a făcut ca Secenov să aibă o mare superioritate faţă de ceilalţi oameni de ştiinţă contemporani, dintre care mulţi negau însemnătatea experienţei pentru dezvoltarea fiziologiei. Atitudinea de ostilitate faţă de experienţă era cultivată mai ales de fiziologii care lucrau în domeniul sistemului nervos, învecinat cu psihologia, domeniu în care pînă la I. M. Secenov domnea netulburat idealismul, şi în care concepţiile „ştiinţifice" se bazau pe noţiuni fantastice despre forţă vitală şi suflet.

Fiziologul materialist I. M. Secenov a preţuit în mod deosebit importanţa experienţei pentru dezvoltarea ştiinţei sale. În laboratoarele din străinătate el nu a venit ca un începător în ştiinţă sau ca un absolvent de-abia ieşit de pe băncile facultăţii; încă de pe atunci el avea planuri dinainte pregătite în vederea cercetărilor ştiinţifice. Îl interesau în special modificările provocate în organism ca urmare a intoxicării acute cu

alcool. Această temă a apărut în mintea tînărului savant în contact cu privelişteа sumbră a realităţii ruse. Timp de cîţiva ani I. M. Secenov a studiat cu amănunţime modificările funcţiilor respiratorii ale metabolismului azotiv, ale temperaturii corpului în timpul introducerii alcoolului în organism, a studiat influenţa alcoolului asupra activităţii aparatului neuromuscular.

In tot cursul vieţii lui I. M. Secenov, preocupările lui ştiinţifice în domeniul fiziologiei au fost neobişnuit de multilaterale. El a studiat cele mai diferite probleme, începînd cu bazele fizico-chimice generale ale activităţii vitale a organismului şi terminînd cu cele mai complexe procese psihice.

Timp de mulţi ani I. M. Secenov a studiat legile diluării gazelor în sînge şi a cercetat mecanismele transportului bioxidului de carbon şi oxigenului în sînge. El a lucrat mult şi la descoperirea legilor activităţii organelor de simţ şi ale sistemului nervos central.

Apogeul creaţiei ştiinţifice a lui I. M. Secenov constă în minunatele lui descoperiri în domeniul fiziologiei sistemului nervos central. Cercetînd influenţa creierului asupra funcţiilor măduvei spinării şi făcînd experienţe cu broaştele, I. M. Secenov a stabilit că excitaţia unor secţiuni ale creierului provoacă inhibiţia reflexelor spino-cerebrale. Aceste cercetări ale lui Secenov au arătat că în sistemul nervos central, pe lîngă procese de excitaţie se mai desfăşoară şi procese de inhibiţie.

Descoperirea inhibiţiei centrale este marele merit al lui I. M. Secenov. I. P. Pavlov vorbeşte despre această descoperire ca despre o descoperire foarte originală, ca despre cea mai importantă contribuţie în fiziologie şi îl numeşte pe autorul ei drept „iniţiatorul şi stimulatorul interesului general faţă de acest obiect".

Inainte de aceste cercetări I. M. Secenov a meditat mult asupra principiilor activităţii creierului. In tezele unei lucrări din tinereţe (teza de doctorat), I. M. Secenov a afirmat că toate mişcările denumite de obicei spontane sînt în realitate reflexe: ele se înfăptuiesc ca răspuns la acţiunea unui excitant oarecare.

In ceea ce priveşte activitatea reflexă a sectoarelor inferioare ale creierului se cunoştea foarte multe şi înainte de I. M. Secenov. Insă nimeni nu s-a gîndit pînă atunci că şi activitatea cerebrală are un caracter reflex.

Ideile despre mecanismele activităţii sectoarelor superioare ale creierului au fost expuse pe larg de către I. M. Secenov în valoroasa lucrare „Reflexele creierului" publicată în toamna anului 1863 în paginile unei reviste medicale. In această lucrare, I. M. Secenov a afirmat că „întreaga varietate nesfîrşită a manifestărilor exterioare ale activităţii cerebrale se reduce la un singur fenomen — mişcarea musculară" şi din această cauză el a acordat întotdeauna cea mai mare atenţie activităţii motrice a omului.

I. M. Secenov a analizat în amănunţime mecanismele fiziologice ale celor mai simple mişcări spontane şi mai complexe, aşa-zisele „mişcări spontane ale omului". El a considerat mişcarea ca un act reflex, ca rezultat al excitării sectoarelor corespunzătoare ale creierului, excitare

generată de acţiunea anumitor excitanţi. Deseori, prima verigă a reflexului (adică acţiunea excitanţilor) rămîne neobservată. De aceea ideea, care este doar a doua verigă a reflexului, se consideră greşit drept cauza iniţială a unei acţiuni oarecare. După părerea lui I. M. Secenov, „cauza iniţială a oricărei acţiuni se găseşte întotdeauna în excitaţia exterioară, senzitivă, pentru că fără ea nu este posibilă nici ideea".

După părerea lui I. M. Secenov, problema libertăţii omului în acţiunile şi comportările lui prezintă un mare interes. In legătură cu aceasta, I. M. Secenov a spus următoarele: „Omul... reflectează deseori sub influenţa unei idei oarecare asupra modului de acţiune şi dintre diferitele acţiuni posibile alege una din ele. Aceasta înseamnă că sub influenţa anumitor condiţii externe şi interne, apare la om elementul mediu al reflexului psihic (adică o anumită idee — V.V.) ... la care se aşază sub forma ideii şi reprezentarea despre sfîrşitul reflexului". I. M. Secenov a afirmat în legătură cu aceasta că sfîrşitul reflexului poate fi diferit în fiecare caz în parte, iar caracterul lui este determinat de diferitele condiţii ale existenţei organismului. El a admis dependenţa totală a tuturor acţiunilor şi comportărilor aparent spontane, de aceste condiţii. Există unele condiţii, a spus I. M. Secenov şi omul „vrea" să se comporte într-un fel şi nu într-altul; dar s-au schimbat condiţiile şi omul acţionează cu totul altfel de cum intenţiona. Astfel cauza iniţială a oricărei acţiuni a omului se găseşte în afara lui şi „libertatea" comportărilor omeneşti este într-o anumită măsură doar aparentă.

Lucrarea lui I. M. Secenov „reflexele creierului" a făcut ca numele lui să devină un simbol al curentului realist în ştiinţele naturii. Această lucrare a educat o întreagă pleiadă de savanţi-naturalişti ruşi, în care primul loc aparţine lui I. P. Pavlov, continuatorul cauzei lui Secenov. „Consider ca punct iniţial al cercetărilor mele, — a spus el — sfîrşitul anului 1863, adică data apariţiei cunoscutelor studii „Reflexele creierului".

Baza cercetărilor pavloviste în domeniul activităţii nervoase superioare este geniala idee a lui I. M. Secenov cu privire la caracterul reflex al activităţii cerebrale. Dar, această idee, „puternică prin noutatea şi autenticitatea ei" necesita o confirmare experimentală, fapt pe care l-a realizat I. P. Pavlov folosind metoda reflex-condiţionată pentru cercetarea activităţii creierului.

Inainte de Secenov şi Pavlov, oamenii de ştiinţă se opreau în faţa cercetării fiziologice a activităţii psihice, neavînd metode obiective pentru studierea ei.

Atît I. M. Secenov cît şi I. P. Pavlov priveau întreaga activitate a omului, inclusiv activitatea psihică, în unitate cu mediul care acţionează asupra organismului şi care provoacă în organism diferite reacţii de răspuns.

Teza fundamentală a lui I. M. Secenov după care organismul nu poate exista fără mediu se dezvoltă şi se precizează în învăţătura pavlovistă despre reflexele condiţionate.

I. M. Secenov a afirmat că activitatea psihică a omului este cognoscibilă şi că legile ei pot fi studiate prin metode strict obiective.

Meritul cel mai mare al lui I. M. Secenov constă în faptul că el a cucerit pentru fiziologie noi domenii vaste şi a lămurit cu puterea gîndirii sale o serie de probleme de principiu, care au urnit din punctul lor mort, dezvoltarea ştiinţelor naturii, frînată, după cuvintele lui I. P. Pavlov, în faţa obstacolului reprezentat de sectorul superior al creierului şi mai ales în faţa celei mai înalte formaţiuni a acestui creier — creierul omenesc.

Problema fiziologică fundamentală cu privire la existenţa lumii obiective a fost rezolvată de I. M. Secenov în spirit materialist. El a arătat că lumea există realmente în afara omului şi că are o viaţă de sine stătătoare. Cognoscibilitatea lumii şi autenticitatea cunoştinţelor noastre în legătură cu această lume sînt confirmate după părerea lui de uriaşele succese ale ştiinţelor naturii, datorită cărora omul pune tot mai mult stăpînire pe natură.

Cercetările făcute de Secenov în domeniul activităţii cerebrale, studierea funcţiunilor sîngelui şi respiraţiei şi cercetările efectuate în ultimii săi ani de viaţă în domeniul activităţii musculare a omului au o uriaşă însemnătate pentru fiziologia exerciţiilor fizice, pentru teoria şi practica educaţiei fizice.

Concepţiile moderne cu privire la natura deprinderilor motrice sportive se bazează pe concepţia lui Secenov despre mişcările spontane ca fiind acte reflexe. Analizînd mecanismele mişcărilor spontane, I. M. Secenov a scris: „toate actele psihice fără excepţie ...se dezvoltă prin reflex. Rezultă că şi toate mişcările conştiente denumite în mod obişnuit spontane sînt în fond oglindite în înţeles strict, adică sînt reflexe".

Apreciind în mod deosebit rolul inhibiţiei centrale în înfăptuirea mişcărilor, I. M. Secenov a afirmat că „pe lîngă faptul că omul, prin reflexe asociate şi des repetate învaţă să-şi grupeze mişcările, el dobîndeşte (pe aceeaşi cale a reflexelor) şi capacitatea de a le reţine" adică de a le frîna. În momentul de faţă, pe baza acestor idei ale lui I. M. Secenov şi pe baza lucrărilor experimentale ale lui I. P. Pavlov, perfecţionarea deprinderilor motrice este privită în general ca un proces de dezvoltare a inhibiţiei interne diferenţiale, care condiţionează concentrarea necesară a procesului de excitaţie.

I. M. Secenov a acordat multă atenţie dezvoltării activităţii motrice a copilului. El a arătat că în fragedă copilărie orice excitaţie provoacă o activitate musculară generală. Ulterior, grupa de muşchi care participă la actul reflex se restrînge tot mai mult. În sfîrşit, reacţia motrică se limitează numai la contractarea unor muşchi strict determinaţi. Aceste idei ale lui I. M. Secenov au o foarte largă însemnătate. Fenomenele descrise de el se observă şi la adulţi în procesul învăţării mişcărilor noi. Iradierea procesului cortical de excitaţie în etapele iniţiale ale instruirii, care condiţionează angrenarea în lucru a numeroase grupe musculare este înlocuită treptat prin concentrare, care contribuie la precizarea şi economisirea actelor motrice.

Analizînd actele motrice la copii, I. M. Secenov a arătat că „dacă copiii mici care abia au învăţat să meargă se îmbolnăvesc şi rămîn multă vreme în pat ei uită arta pe care au dobîndit-o. La aceşti copii se tul-

bură activitatea armonioasă a grupelor reflectate (musculare — V.V.) care participă la mers. Această împrejurare arată cît de mare este însemnătatea repetării frecvente a activității nervoase în una și aceeași direcție".

Aceste observații ale lui Secenov au fost puse la baza principiilor antrenamentului sportiv ale sistematizării și repetării. Activitatea efectuată în tot cursul anului în ramura de sport aleasă este factorul necesar care asigură dezvoltarea eficace a formei sportive. În cazul întreruperilor îndelungate în antrenamentul sportivilor și mai ales al începătorilor, deprinderile dobîndite se pierd repede, iar în cazul reluării antrenamentului instruirea lor începe aproape integral.

O mare însemnătate au și tezele lui I. M. Secenov cu privire la natura mișcărilor automatizate sau, cum le-a numit el — „învățate". I. M. Secenov a considerat că aceste mișcări sînt cele mai „conștiente", adică cele mai ușor dirijabile în cazul modificării condițiilor. Cea mai mare „perceptibilitate conștientă" a acestor mișcări în ansamblu este condiționată de existența „caracterului inconștient" al competițiilor lor. „Executarea corectă, ca de mașină" a mișcărilor — a scris I. M. Secenov — este posibilă numai în cazul automatizării acestora din urmă.

Pentru practicarea educației fizice, un mare interes prezintă lucrările lui Secenov cu privire la așa-zisele fenomene „de urmă" în sistemul nervos central. După cum s-a stabilit în ultimul timp, fenomenele „de urmă" care apar în urma acțiunii excitanților se manifestă prin modificarea excitabilității și labilității țesutului nervos, prin modificarea forței și mobilității proceselor nervoase. În sistemul nervos central fenomenele „de urmă" au o însemnătate hotărîtoare în cadrul instruirii în general și în procesul educației fizice în special.

Fenomenele „de urmă" au un rol deosebit în ridicarea capacității de lucru a sportivului după încălzire. Efectul acestuia din urmă este condiționat de caracterul și profunzimea modificărilor stării funcționale a celulelor corticale, intervenite în cadrul activității musculare și care durează o anumită perioadă de timp.

În lucrările lui I. M. Secenov se poate găsi și explicația mecanismelor reacțiilor premergătoare startului. El a afirmat că „între impresia reală cu consecințele ei și amintirea despre această impresie nu există în fond nici cea mai mică deosebire în ceea ce privește procesul". În cadrul amintirii despre o acțiune executată cîndva și la gîndul încordării musculare care va urma într-un viitor apropiat, asistăm la modificarea stării funcționale atît a celulelor corticale cît și a tuturor celorlalte organe și sisteme ale organismului.

Cercetările efectuate de Secenov cu privire la organele de simț au jucat un mare rol în dezvoltarea unui capitol special — cel al fiziologiei sportului — consacrat influenței exercițiilor fizice asupra funcțiilor analizatorilor. Concepția cu privire la activitatea complexă a analizorilor care asigură apariția la sportivi a „senzațiilor" speciale de zăpadă, apă, minge etc., se bazează în întregime pe ideile lui I. M. Secenov despre recepția complexă: el a afirmat că la baza unor noțiuni „ca

aproape, departe, jos, mărime, îndepărtare etc." se găsesc asociaţiile musculo-vizuale.

Pentru teoria şi practica sportului o însemnătate deosebită au tezele secenoviene cu privire la „senzaţiile şi sentimentele întunecate" care îşi trag originea în organele interne şi muşchii scheletului şi constituie „unul din cei mai puternici factori motori în dezvoltarea psihică".

„Astăzi este unanim stabilit că fără existenţa „simţului muscular" nu se poate executa nici o singură mişcare, cît de cît complicată. S-a stabilit de asemenea că cu cît activitatea motrică este mai complicată, cu atît este mai mare rolul semnalelor care sosesc în sectoarele superioare ale creierului, provenind din aparatul motric. In procesul antrenamentului sportiv „simţul muscular" se perfecţionează şi sportivul clasificat poate analiza cu mare finețe toate detaliile mişcării executate".

Un interes deosebit prezintă lucrările lui I. M. Secenov care dezvăluie mecanismul apariţiei oboselii. Ocupîndu-se de problema oboselii şi odihnei, I. M. Secenov a atras atenţia asupra capacităţii de lucru excepţionale şi a oboselii relativ reduse a muşchilor respiratori şi cardiaci. El a explicat aceste fapte prin corelaţiile favorabile între fazele de lucru şi odihnă în activitatea acestor organe. Regimul de lucru al inimii este excepţional de economic: perioadele de odihnă asigură în totul refacerea muşchilor după fiecare contractare. Pe baza acestor observaţii se pot trage concluzii ample: stabilirea ritmului optim în cadrul oricărei activităţi musculare asigură creşterea capacităţii de lucru. „In vederea unei activităţi, fără oboseală, — a scris I. M. Secenov — se cere o corelaţie perfect stabilită între factorii activităţii (frecvenţa şi forţa mişcărilor precum şi mărimea obstacolelor ce trebuie trecute) şi durata perioadelor de repaus".

I. M. Secenov a introdus pentru prima oară noţiunea „odihnei active" care joacă un rol uriaş în cadrul antrenamentului sportiv şi a arătat însemnătatea alternării diferitelor grupe musculare în activitatea pentru creşterea eficacităţii antrenamentului.

In anul 1903, căutînd să găsească cauzele apariţiei oboselii şi să stabilească condiţiile care contribuie la creşterea capacităţii de lucru, I. M. Secenov, a constatat că un braţ obosit de o activitate anterioară se reface mai rapid nu în repaus complet ci în cazul activităţii celuilalt braţ. I. M. Secenov a văzut cauzele acestor fenomene în activitatea centrilor nervoşi: „de obicei, — a spus el, — sursa senzaţiei de oboseală este plasată de unii în muşchii care depun activitatea; eu însă o plasez... exclusiv în sistemul nervos central". Atribuind sistemului nervos central rolul de „verigă centrală" în apariţia oboselii, I. M. Secenov nu a negat însemnătatea manifestărilor locale care se produc în muşchi în timpul activităţii. In legătură cu această problemă el a scris următoarele: „sursa senzaţiei de oboseală se află nu în muşchi ci în procesele care se desfăşoară înăuntrul centrilor nervoşi. Totuşi prin aceasta n-aşi vrea să spun că muşchii nu participă în general la apariţia acestei senzaţii. In cazul marilor eforturi, participarea lor este neîndoielnică". Lucrările lui I. M. Secenov consacrate problemelor apariţiei oboselii constituie baza concepţiilor moderne despre aceste fenomene.

Pentru teoria și practica educației fizice o mare însemnătate au cercetările lui Secenov cu privire la mecanismele transportării oxigenului și bioxidului de carbon în sînge și mai ales lucrările lui care au pus bazele calorimetriei indirecte, adică ale metodei care permite stabilirea valorii consumului de energie după cantitatea de oxigen absorbit. In ultimul timp, cu ajutorul acestei metode — e drept mult perfecționate față de perioada lui Secenov — s-au făcut aprecieri energetice aproape în toate ramurile de sport.

Bineînțeles că într-un articol atît de scurt nu am avut posibilitatea să caracterizăm complet creația științifică a lui I. M. Secenov, savant de renume și gînditor înaripat. Fiind un luptător înflăcărat împotriva idealismului în științele naturii, I. M. Secenov a ridicat la o înălțime neobișnuită, fiziologia sectoarelor superioare ale creierului. Cercetările lui au pus bazele școlii fiziologice ruse. Ele sînt sursele lucrărilor lui I. P. Pavlov, N. E. Vvedenski, A. F. Samoilov și ale multor altora care au consolidat gloria științei ruse. Principiile fundamentale ale fiziologiei naționale — unitatea organismului și unitatea lui cu mediul înconjurător — trec ca un fir roșu prin toate lucrările lui Secenov.

I. M. Secenov care a creat un curent fiziologic eliberat de orice metafizică, un curent îndrăzneț prin conținut și revoluționar în comparație cu știința învechită a apusului, este reprezentantul unei științe cu adevărat înaintate, iar numele lui va fi întotdeauna apropiat și scump oamenilor sovietici.

Pregătirea tehnică și tactică a jucătorului de hochei pe gheață *)

A. TARASOV
Maestru emerit al sportului
Antrenor al echipei de hochei
T.D.S.A. MOSCOVA

Satisfăcînd dorința prietenilor romîni, transmitem cu mare bucurie experiența noastră în munca de instruire-antrenament în jocul de hochei pe gheață. Prietenia sportivilor romîni cu sportivii sovietici este bazată tocmai pe transmiterea experienței noastre și pe o stimă reciprocă sinceră. Sportivii romîni și cei sovietici n-au secrete unii față de ceilalți. Ei își ridică nivelul măiestriei sportive printr-o colaborare creatoare comună.

Jucătorii sovietici de hochei trebuie să facă un larg schimb de experiență, mai ales datorită faptului că la ultimele campionate mondiale desfășurate în Suedia, ei au cucerit înaltul titlu de campioni ai lumii și ai Europei la hochei pe gheață.

Tovarășii romîni ne-au cerut să le vorbim despre pregătirea tehnică și tactică a jucătorului de hochei.

Discutînd această problemă, nu putem trece cu vederea importanța pregătirii fizice multilaterale, morale și de voință a jucătorului de hochei. Sportivul nu poate obține succese în pregătirea tehnică și tactică și nu poate atinge culmile măiestriei dacă nu devine rapid și rezistent, puternic și curajos, îndemînatic, perseverent și disciplinat, dacă nu-și supune continuu voința intereselor colectivului.

Jucătorul de hochei care patinează slab, care nu este rezistent, nu va putea să aplice cu precizie tema de joc, deoarece va reacționa întotdeauna cu întîrziere în diferitele faze de joc. Neavînd forță și curaj, jucătorul va evita ciocnirile cu adversarul, va fi timid și lipsit de inițiativă. Un sportiv neîndemînatic nu va putea să-și însușească rapid nenumăratele procedee tehnice ale jocului de hochei. Un sportiv cu o voință slabă se va demoraliza de la primele insuccese ale sale sau ale echipei din care face parte și, în special în momentele decisive, nu se va putea conta pe el. Putem să luăm ca exemplu, o trăsătură de caracter ca egoismul, punerea propriilor interese mai înaintea celor ale colectivului, lucru care dă naștere la înfumurare și nu contribuie la întărirea spiritului colectiv și tovărășesc. Desigur că aceasta frînează creșterea măiestriei și constituie o piedică în calea succeselor echipei.

In articolul de față vom lămuri numai problemele speciale ale pregătirii tehnice și tactice ale jucătorului de hochei, socotind că ea se va îmbina întotdeauna cu pregătirea fizică multilaterală și cu cea morală și de voință.

Jucătorul de hochei, îndeplinindu-și rolul în timpul jocului, pentru a realiza o anumită temă tactică și a rezolva în mod creator diferite probleme care intervin în timpul competiției, se folosește permanent de procedeele tehnice ale jocului de hochei. Cu cît procedeele sînt mai numeroase, cu atît îi va fi mai ușor să joace și să execute temele, să îndeplinească scopul propus.

In rîndul procedeelor tehnice ale jocului de hochei sînt cuprinse alergarea pe patine, diferite procedee de oprire, de lansare și de lovirea pucului, de conducerea pucului, driblingul, procedeele jocului cu corpul și fentele, ca și procedeele de joc ale portarului.

Un lucru important pentru jucătorii de hochei trebuie să fie perfecționarea tehnicii patinajului, care să le permită să folosească pe deplin aptitudinile lor fizice, economisindu-și forțele. Jucătorii de hochei trebuie să caute să ajungă la o cît mai mare viteză de patinare.

De cele mai multe ori, patinajul în hochei se efectuează sub forma așa-numitului pas scurt. Executînd în mod energic o împingere cu un picior, fără

*) Articol scris pentru Revista Cultură Fizică și Sport.

a întinde complet genunchiul, jucătorul duce piciorul repede înainte. Imediat ce acest picior ajunge în dreptul celuilalt (cel de sprijin) și echilibrul începe să se piardă, urmează împingerea piciorului de sprijin, îndoit din genunchi. Impingerile trebuie executate cu atît mai repede, cu cît viteza de patinaj este mai mare, deoarece piciorul de împingere cu patina se găsește în timpul alunecării rapide tot mai mult în urma trunchiului. In cazul de față, viteza de execuție a unei asemenea împingeri asigură patinei sprijinul necesar.

Jucătorul de hochei, care face împingerea cu piciorul drept de exemplu, îl îndreaptă din genunchi, deplasează trunchiul și piciorul stîng înainte, așezîndu-l pe gheață în fața celui drept. Laba piciorului care execută împingerea este încordată. Partea anterioară și interioară a lamei patinei, în alunecare se așază sub un unghi de aproximativ 45 grade față de direcția mișcării, încît împingerea să se facă nu atît lateral, cît mai ales înainte în direcția alunecării, trunchiul rămînînd relaxat.

Apoi piciorul drept care a executat împingerea se duce înainte, fără a ridica prea mult patina de pe gheață și se așază puțin înaintea celuilalt picior. In acest timp, piciorul stîng face la rîndul său o împingere energică, asigurînd prin aceasta viteza de alunecare pe patina dreaptă a jucătorului.

Trecerea greutății corpului de pe un picior pe altul (pe piciorul care se află în față) creează o serie de legănări. Trebuie evitate legănările inutile ale corpului dintr-o parte într-alta. Particularitatea caracteristică a patinajului cu pas scurt, constă în faptul că împingerile des repetate, alternativ cu ambele picioare, nu permit jucătorului să alunece mult timp prin forța inerției (se produce o frecventă schimbare a piciorului de alunecare).

Desigur că atunci cînd patinează în linie dreaptă și în special cînd are spațiul liber, jucătorul trebuie să folosească și alergarea cu pas lung. Prin forța inerției în patinajul cu pas lung se mărește alunecarea. Este foarte important pentru jucătorul de hochei să știe să facă întoarceri pe ambele părți și în special întoarceri foarte scurte; de asemenea să știe să patineze cu spatele, să frîneze din viteză și, ceea ce este foarte important, să ia starturi rapide.

După întîlnirea directă cu adversarul, cînd, avînd în posesie pucul trebuie să scape de adversar, sau dimpotrivă să-l ajungă dacă pucul este în posesia acestuia, jucătorul de hochei trebuie să știe să facă accelerări rapide și starturi, care să-i permită în ambele situații să rezolve cu succes problemele tactice ce i se ivesc în față. Pentru aceasta este necesar să cunoască tehnica corectă a patinajului și îndeosebi a startului, de asemenea să știe să îmbine tehnica patinajului cu executarea mișcărilor în viteză.

Incepînd alergarea cu patinele de pe loc, jucătorul face împingerea energic cu piciorul care se găsește înapoi, de pildă cu cel drept. In același timp celălalt picior (stîngul) se duce înainte. Laba piciorului care efectuează împingerea este încordată. Impingerea se face brusc cu partea anterioară și interioară a lamei patinei, fără să se îndrepte complet genunchiul. Piciorul drept, executînd împingerea, se duce repede înainte și se așază pe gheață în fața piciorului stîng, care în acest timp execută și el împingerea. Imediat ce piciorul stîng termină împingerea, se desprinde de pe gheață și dus înainte se alătură piciorului drept, jucătorul executînd fără întîrziere împingerea cu piciorul drept.

Pentru a obține un start rapid, este necesar să se efectueze în mod continuu împingeri puternice cînd cu un picior, cînd cu celălalt. Jucătorul trebuie să îndrepte cu maximum de viteză piciorul din genunchi și să efectueze energic împingerea în gheață. In momentul împingerii este necesar ca laba piciorului să fie întărită (fixată), iar trunchiul trebuie aplecat înainte, fără încordare și fără prea mari legănări laterale.

Jucătorul de hochei trebuie să știe să stopeze pucul cu crosa, cu patina, cu mîna, iar atunci cînd este nevoie să opună chiar trunchiul (pentru a opri un puc care vine cu putere prin aer și amenință să intre în poartă). Este important ca el să știe să oprească repede pucul în situații dificile, în condiții de mare viteză, în așa fel, încît să poată efectua cele ce și-a propus.

De exemplu, oprirea unui puc care vine cu viteză pe gheață, cu crosa, cere ca jucătorul să-l întîmpine cu lama crosei dusă puțin înainte. Crosa trebuie să fie ținută ușor, lama crosei găsindu-se cu muchia de jos pe gheață. Imediat ce pucul se află lipit de lamă, crosa va fi dusă puțin în direcția opusă. Pucul atingînd lama va întoarce crosa puțin într-o parte, iar lovitura pucului de lamă se va amortiza. Continuînd

să se ducă crosa lateral şi înapoi, se întoarce trunchiul în direcţia pucului, se opreşte pucul la o poziţie comodă pentru a-l lansa. Patinele trebuie să fie aşezate într-o astfel de poziţie încît pucul să fie acoperit cu lama şi controlîndu-l cu privirea să se caute ţinta spre care trebuie să fie trimis.

Perfecta executare a lansărilor şi loviturilor face ca jucătorul să obţină un rezultat bun, permiţîndu-i să creeze în timpul jocului diferite faze cu pucul. Este important să se ştie felul cum se lansează pucul departe sau aproape, cum se execută fazele cu crosa „scurtată", cum se execută loviturile de pedeapsă cu pucul, cum să se folosească săltarea pucului etc.

Lansarea lină şi scurtă a pucului în timpul jocului se foloseşte adeseori pentru a se trage la poartă, în cazurile cînd jucătorul trebuie să trimită rapid pucul, cînd nu are timp pentru a face o mişcare lansată lungă şi cînd trebuie să trimită pucul pe neaşteptate.

Pentru executarea lansării scurte, jucătorul ţine partea dinapoi a crosei în mîna dreaptă (mîna stîngă dacă este mîna cea mai îndemînatică), crosa ţinîndu-se relaxat se trage puţin înspre corp şi apoi se duce energic înainte în direcţia ţintei propuse; în acelaşi timp jucătorul fandează pe piciorul drept (dacă ţine crosa pe mîna dreaptă) a cărui patină este întoarsă în afară şi alunecă spre ţintă; piciorul stîng, îndreptîndu-se din genunchi efectuează o împingere.

Dacă jucătorul intenţionează să trimită pucul prin aer, el trebuie, după ce a făcut o mişcare energică cu crosa în direcţia ţintei şi după ce şi-a rotit trunchiul în aceeaşi direcţie, să efectueze o împingere finală cu patina de pe piciorul dinapoi, apoi să-l desprindă de pe gheaţă şi să treacă greutatea corpului în faţă. Pucul se va desprinde de pe gheaţă împreună cu lama crosei. In acest moment crosa se ţine strîns cu ambele mîini; încheieturile mîinii întorc extrem de brusc crosa în jurul axei sale longitudinale, în direcţia ţintei, odată cu mişcarea înainte a braţului stîng, pînă la totala sa îndreptare din cot; braţul drept se trage spre corp pentru a iuţi mişcarea lamei, dînd o mare viteză iniţială pucului în zbor. In acest moment pucul se desprinde de pe lamă. Pentru a obţine un zbor al pucului la o înălţime de 40—60 cm, lama crosei va trebui să se găsească în momentul final al lansării, în poziţia aproape verticală.

Lovirea pucului de exemplu din dreapta (jucătorul ţine crosa cu mîna dreaptă) impune o altă mişcare a jucătorului. Pentru efectuarea loviturii din dreapta, jucătorul trebuie să se aşeze lateral faţă de ţintă, să pună lama înapoia pucului, astfel încît să asigure un elan suficient pentru ca crosa să aplice o lovitură puternică. In acest timp lama crosei se va găsi cu muchia ei inferioară complet pe gheaţă. Crosa poate fi ţinută şi în aer, dar atunci va fi mai greu să se nimerească pucul.

Executînd lovitura descrisă mai sus, crosa trebuie trimisă cu putere înainte, astfel încît să lovească cu lama pucul. Braţul drept nu trebuie să limiteze mişcarea crosei. Acest braţ trebuie trimis înaintea trunchiului. Lovirea pucului se face cu lama sub un unghi deschis, obtuz faţă de puc. Mîinile ţin foarte strîns crosa, trunchiul se întoarce în direcţia ţintei, piciorul drept întinzîndu-se efectuează împingerea, greutatea corpului se trece apoi pe piciorul stîng. Toate acestea întăresc lovitura dată pucului. După ce execută această lovitură, jucătorul de hochei reţine crosa.

Dacă în timpul loviturii, pucul se află aproape de jucător, trunchiul trebuie aplecat, mîna cea mai puţin îndemînatică ex. stînga va ţine crosa mai aproape de lamă, iar mîna cealaltă va fi dusă cît mai aproape de coada crosei. Lovind pucul cu lama, trunchiul se îndreaptă brusc, iar jucătorul, după ce efectuează lovitura, alunecă într-o parte.

Cînd, în timpul efectuării loviturii, pucul se găseşte departe de jucător, atunci crosa trebuie să fie apucată cu ambele mîini, cît mai aproape de coadă. Făcînd un balans cu crosa, jucătorul trebuie să caute să se apropie de puc şi să-l lovească cu putere (cu lama). Crosa se ţine strîns cu mîinile. O asemenea lovitură cere un efort mai mare.

In procedeele de conducere a pucului, la fel ca şi la executarea celorlalte procedee tehnice, este important ca jucătorul să se orienteze bine. Se ştie că după conducerea pucului trebuie să urmeze o pasă, o lansare, sau va fi necesar ca jucătorul să dribleze pe adversar. Pentru ca să facă toate acestea, trebuie să aprecieze just situaţia de joc creată, trebuie să vadă bine pe jucătorii adverşi care încearcă să intercepteze pucul şi să vadă de asemenea bine pe partenerii cărora

ar putea să le paseze pucul. O bună orientare este chezășia unei rezolvări corecte și creatoare a oricărei probleme tactice.

Un dribling făcut cu măiestrie cere o înaltă perfecțiune tehnică. Atacanții sovietici buni ca joc individual (Bobrov, Komarov, Kuzin, Hlîstov și alții), utilizează cu pricepere driblingul, îmbinînd viteza și mobilitatea cu fente de corp originale, executate atît cu trunchiul cît și cu crosa. Ei se apropie cu curaj de adversar, stăpînind bine pucul și folosesc fente care obligă pe adversar să-și dezvăluie prea devreme intențiile. Aceste calități permit să treacă de adversar. In toate acestea îi ajută o înaltă tehnică și o perfectă orientare pe teren. Fentele sînt folosite nu numai pentru înșelarea adversarului în lupta directă cu acesta, ele pot fi folosite pe o scară mult mai largă. De exemplu, se pot efectua fente scoțînd pucul de la adversar în momentele opririi pucului ca și la pasarea lui, la lansarea lui, la trasul la poartă, lucruri care contribuie în mare măsură la obținerea unui rezultat favorabil. Se știe că fentele pot dezorienta ușor pe adversari.

In rîndul procedeelor de conducere a pucului intră: conducerea la distanță, conducerea pucului lateral, conducerea cu crosa „scurtată", ca și procedeele de „tocare" a pucului. Pucul se poate conduce și cu patina trimițîndu-l la cealaltă patină sau spre lama crosei proprii sau lovind pucul cu patina, pentru a-l pasa partenerului.

De exemplu, pentru o conducere lină a pucului se folosește o mișcare amplă și lină a crosei cu pucul, spre dreapta și spre stînga, în ritmul de patinare al jucătorului. Jucătorul patinînd pe patina stîngă, ține crosa lateral spre stînga. Dacă pucul se găsește departe lateral față de jucător, atunci crosa se ține de coadă cu ambele mîini: mîna dreaptă va ține strîns, mîna stîngă mai liber; mîna stîngă se deplasează pe coada crosei, iar lama acoperă pucul.

Odată cu ducerea înainte a piciorului drept și așezarea lui pe gheață în fața celui stîng, cînd greutatea corpului începe să treacă pe piciorul drept, iar piciorul stîng îndreptîndu-se din genunchi efectuează împingerea, crosa împinge pucul înainte — spre dreapta, apoi lama crosei se trece peste puc și se așază în drumul de alunecare al pucului, oprindu-l puțin din mișcare; trunchiul împreună cu capul se întorc în direcția pucului.

Mai departe în conducerea pucului, trebuie ca pe măsură ce se face împingerea cu piciorul drept și se duce înainte piciorul stîng, să se atragă crosa spre corp și să se trimită pucul înainte spre stînga. Executînd acest procedeu, trunchiul e relaxat, jucătorul controlînd pucul cu privirea și orientîndu-se pe teren privește nu spre puc ci înaintea lui. Trebuie să căutăm ca pucul, să fie cît mai mult timp în contact cu lama crosei. Pentru aceasta împingerile aplicate pucului spre dreapta și spre stînga trebuie făcute lin: crosa să-l conducă lin, în direcția necesară.

Este foarte important ca în hocheiul cu puc să se folosească procedeele de joc cu corpul. Iată unul din aceste procedee: să presupunem că adversarul încearcă să-l dribleze pe jucător pe brațul care nu ține crosa (pe dreapta). Pentru aceasta el va trimite crosa și pucul spre stînga sa. Cel care se apără, patinînd cu spatele, încearcă să fie tot timpul în drumul spre care se deplasează adversarul. Prinzînd momentul prielnic cînd adversarul va fi aproape de el, apărătorul, frînînd brusc, opune umărul său drept adversarului, astfel încît împingerea să se efectueze în umărul sau pieptul adversarului. Prin acest procedeu el oprește din mers pe adversar și îl face să-și piardă echilibrul.

Frînarea cu umărul, se execută de către jucător, ducîndu-și trunchiul înainte și trecîndu-și greutatea pe partea anterioară a patinelor, odată cu fixarea puternică în gheață a muchiei interioare a lamelor patinei. Pentru o stabilitate mai bună picioarele vor trebui să fie mult depărtate.

Dacă adversarul în urma ciocnirii nu și-a pierdut echilibrul și continuă să fie în posesia pucului, trebuie să se efectueze o mișcare suplimentară cu umărul înainte. Pentru a păstra stabilitatea și pentru a nu cădea el însuși, apărătorul își va îndrepta ede trunchiul după împingere și va intra în posesia pucului.

In momentul opririi adversarului cu umărul și în momentul împingerii, brațul drept este ținut strîns lipit de trunchi, iar crosa, la începutul executării procedeului, stă cu lama pe gheață. Impingerea cu umărul trebuie să se facă în direcția în care adversarul este mai slab sprijinit.

Fiind în apărare jucătorul nu trebuie

să ţină seama de fentele adversarului. Dacă jucătorul n-a reuşit să scoată pucul cu crosa de la adversar, trebuie să nu lase pe adversar să treacă de el. De aceea este necesar să se acorde mai puţină atenţie acţiunilor adversarului, legate de puc (fentele sale, trimiterii pucului la dreapta sau la stînga) şi mai mult direcţiei deplasării sale pentru a lua din timp o poziţie stabilă, pentru a întîmpina pe adversar în drumul său şi pentru a aplica împingerea. După împingere atenţia principală trebuie acordată asupra pucului: de a se găsi şi de a se pune stăpînire pe puc.

In afară de aceasta se pot executa procedee de oprire a adversarului cu pieptul şi de împingere a adversarului cu partea posterioară a coapsei.

Chiar numai din descrierea procedeului de mai sus, se poate vedea că pentru executarea lui se cere: o bună cunoaştere a patinajului cu spatele, alegerea la timp a momentului pentru o frînare rapidă, luarea unei poziţii comode şi stabile, intrarea în luptă cu adversarul făcută cu curaj, capacitatea de a suporta ciocniri puternice etc. Jucătorul de hochei trebuie să aibă o mare putere de voinţă, trebuie să suporte cu bărbăţie senzaţiile dureroase, trecătoare, produse de ciocnire. Jucătorul de hochei trebuie să ştie să execute toate aceste procedee din punct de vedere tehnic, astfel încît să nu contravină regulamentului de joc.

Desigur că nu trebuie să căutăm întotdeauna să scoatem pucul de la adversar folosind împingerea cu corpul. Adeseori este mai bine, atunci cînd adversarul este mai departe, să se scoată pucul folosind numai crosa. Şi aici este foarte important să existe o mare mobilitate, să se ştie să se aleagă poziţia cea mai comodă şi să se atace adversarul la momentul potrivit, obligîndu-l în acest caz fie să comită o greşeală, fie să scape pucul de sub control sau împiedicîndu-i posibilitatea de a se orienta. De asemenea este important să se reducă viteza deplasării, să se încurce adversarul şi, profitînd de acest lucru, să se intre în posesia pucului sau cel puţin să fie scos de sub stăpînirea adversarului.

In acest articol noi vom omite tehnica şi tactica pregătirii portarului, deoarece acestea sînt probleme complicate, care necesită un articol special.

Vom trece acum la caracteristicile mijloacelor tactice ale jucătorului de hochei.

Măiestria jucătorului de hochei, din punct de vedere al tacticii sale, este determinată de priceperea lui de a folosi în timpul jocului atît procedeele individuale — ca scoaterea pucului de la adversar sau driblingul despre care am vorbit mai sus — cît şi mijloacele de a folosi în largă măsură diferite pase, de a şti întotdeauna să-şi aleagă locul pe teren, adică să se demarce pentru a primi pucul atunci cînd echipa este în atac sau să marcheze pe adversar în momentul cînd echipa sa este în apărare. Vom studia mai amănunţit mijloacele tactice colective, pasele şi alegerea locului pe teren, deoarece le socotim foarte importante pentru creşterea măiestriei jocului de hochei.

Pentru a obţine victoria, este important să se folosească cît mai complet, în timpul jocului, măiestria fiecărui jucător, spiritul lui creator, perseverenţa lui şi alte calităţi pozitive. Această problemă se poate rezolva numai dacă se acţionează în colectiv.

Analiza jocului de hochei ne arată că pucul alunecă de cîteva ori mai repede decît ar putea să patineze chiar cel mai rapid jucător de hochei. La aceasta trebuie să adăugăm, că jucătorului îi vine mai greu să se deplaseze cu pucul, deoarece atenţia lui este, în oarecare măsură, concentrată asupra pucului. Toate acestea pledează în favoarea jocului colectiv. Desigur că baza unui joc colectiv o constituie mediul în care este crescut tineretul nostru. Jucătorii de hochei sovietici pot să capete uşor deprinderi colective, deoarece ei le primesc în uzine, fabrici, şcoli şi armată, transplantîndu-le cu pricepere în domeniul sportului şi folosindu-le pe deplin aici. Nu este întîmplător că atunci cînd jucătorii de hochei sovietici sînt întrebaţi de unde au învăţat să joace atît de închegat, atît de colectiv, ei răspund vorbind despre mediul socialist, care i-a educat în spiritul unui înalt simţ tovărăşesc, simţ colectiv, i-a învăţat să-şi supună toate aptitudinile şi posibilităţile, toate calităţile individuale şi întreaga lor măiestrie, intereselor colectivului. De aici provine şi această orientare în dezvoltarea practicii, bazată pe eforturile colective ale tuturor jucătorilor, care se ghidează după lozinca „unul pentru toţi, toţi pentru unul".

Pasa este mijlocul tactic de bază al acţiunilor colective ale jucătorilor de hochei.

Pasarea pucului, este procedeul tactic cel mai important al jocului colectiv. Aceasta nu înseamnă că întregul joc trebuie dus numai cu ajutorul paselor. Dacă una din echipele care se întrec ar fi lipsită de alte mijloace tactice (conducerea pucului și driblingul), atunci echipa adversă ar ghici ușor intențiile de acțiune ale înaintașilor și le-ar paraliza cu ușurință. Jucătorii acordă prioritate pasei, însă, într-un joc creator, driblingul completează întotdeauna pasele.

Pasele sînt folosite în cazurile cînd partenerul liber se găsește într-o poziție mai bună față de poarta adversarului. De asemenea cînd este nevoie să se facă o rapidă deplasare a jocului cu scopul de a menține pucul în posesia echipei, fie că aceasta se află în apărare sau în atac.

Pasele se efectuează pe gheață și prin aer.

Faza principală este aceea efectuată pe gheață. Superioritatea ei constă în faptul că partenerul, primind pucul care vine în alunecare, cheltuiește mai puțin timp și mai puțină atenție pentru a-l opri. Acest lucru îi permite să nu micșoreze viteza de patinare și să continue executarea combinației tactice.

Pasa prin aer se folosește în toate cazurile cînd nu există condiții pentru a pasa pucul pe gheață. Preluarea unui puc în zbor este destul de complicată: pentru acest lucru se cheltuiește destul de mult timp și atenție. Adeseori o asemenea pasă pune în condiții nefavorabile pe jucătorul căruia i-a fost pasat pucul. De aceea pasele prin aer sînt folosite în timpul jocului doar ca o completare a paselor pe gheață.

In jocul de hochei se folosesc cel mai des pasele pe distanțe medii — la 10-25 m — și pasele scurte — sub 10 m. Pasele lungi sînt folosite mai rar.

Pasele pot fi făcute de-a lungul terenului, în diagonală, trimise înainte, înapoi și de-a curmezișul terenului. Trebuie să știm să pasăm pucul după oprirea acestuia sau din mers sau după un dribling sau prin reluare directă.

Particularitatea pasei din reluare directă constă în preluarea pucului și trimiterea lui la partener, care se face printr-o singură mișcare neîntreruptă. Jucătorul folosește ultima fază a preluării pucului, ca o fază inițială pentru efectuarea trimiterii. De aceea, preluînd pucul, jucătorul ia o poziție cît mai comodă pentru a efectua rapid trimiterea pucului. Pucul se pasează fie direct partenerului, fie pe locul liber, fie folosind mantinela, fie lăsînd pucul pe loc în spate.

Pentru ca partenerului să-i fie ușor să preia pucul, acesta se trimite de regulă spre lama crosei sale. Pasarea pucului spre lamă permite celui care preia să nu facă mișcări inutile și să poată continua cu rapiditate combinația.

Pasarea pucului către coechipier este cea mai simplă dintre toate: pucul se trece coechipierului care stă pe loc.

Pasarea pe locul liber se execută astfel: jucătorul care este în posesia pucului, îl lansează spre punctul în care, în momentul pasei, nu există nici adversar, nici coechipier. Insă pasa este astfel calculată, încît coechipierul căruia îi este adresat pucul să vină în acel punct înaintea adversarului și să intre în posesia pucului. In executarea unor asemenea pase se ține seama de viteza și de direcția mișcării coechipierului, de plasamentul și acțiunea adversarului. De acest fel de pasă trebuie să ne folosim foarte des, deoarece ea contribuie la realizarea unui joc rapid și eficace îngreunînd pentru adversar posibilitatea de a-și alege locul și de a pune stăpînire pe puc. Anumite probleme tactice pot fi rezolvate folosind pasa cu ajutorul mantinelei.

Diferitele feluri de pase sînt folosite pe tot terenul, însă, în special în propria jumătate de teren și în zona de atac. Este bine ca pasele să fie îmbinate cu driblingul.

Mare parte din timp jucătorul se află în joc fără puc. Alegerea unui plasament favorabil, este necesară pentru a primi pucul de la coechipier sau pentru a-l scoate de la adversar. Continuitatea mișcărilor și jocul mobil al tuturor jucătorilor, se efectuează în special în scopul alegerii unui bun plasament.

Jucătorul de hochei caută întotdeauna un asemenea plasament, ca să-i permită să primească ușor pucul sau dimpotrivă să împiedice pe adversar să intre în posesia lui.

Dacă pucul este în posesia unui coechipier, este important ca jucătorul să știe să se demarce pentru a putea primi pucul. Această indicație se referă în special la atacanți. Pentru a se demarca corect, fiecare atacant trebuie să știe să scape repede de sub controlul sau, cum se mai spune, de sub marcajul adversarului său cel mai apropiat și gă-

sindu-se măcar pentru o fracţiune de secundă liber, să poată primi pucul. Demarcarea trebuie să se efectueze pe neaşteptate pentru adversar, iar plasamentul ales de jucător să fie favorabil efectuării în continuare a temei tactice şi creării unui real pericol pentru poarta adversarilor. O asemenea demarcare trebuie să constituie, pentru jucătorul care se află în posesia pucului, un semnal că trebuie să paseze imediat pucul jucătorului care are cea mai bună poziţie pentru dezvoltarea combinaţiei tactice sau pentru a trage la poartă. Fiecare jucător trebuie să ştie să se demarce : cu cît se vor afla pe teren mai mulţi jucători nemarcaţi, cu atît jucătorul care este în posesia pucului, are posibilităţi mai largi pentru alegerea pasei.

Chiar dacă toţi jucătorii se vor demarca, desigur că pucul îl va primi numai unul dintre ei. Dar nici ceilalţi nu se vor demarca în zadar. Pentru a crea unuia dintre jucători cele mai bune condiţii de acţionare cu pucul, ceilalţi trebuie să distragă atenţia adversarului printr-o iscusită alegere a plasamentului, fără să mai vorbim de faptul că fiecare dintre cei care se demarcă poate primi pucul.

Pentru demarcare este foarte recomandabil să se aleagă momentul cînd coechipierii scot pucul de la adversar, cînd acesta, prins în acţiunea sa ofensivă, nu reuşeşte să reia la timp o poziţie de apărare. In acest moment se poate crea cu uşurinţă şi rapiditate o superioritate numerică asupra adversarului.

Dacă pucul este în posesia adversarului, atunci toţi jucătorii echipei în apărare devin în oarecare măsură apărători, ei au rolul de a marca pe adversar. Marcarea adversarului înseamnă alegerea unui loc, cu scopul de a stînjeni acţiunile jucătorilor echipei adverse, cînd pucul se află în posesia acesteia. Pentru aceasta jucătorul trebuie să se plaseze astfel, încît să poată ataca pe adversarul care e în posesia pucului, sau să-i taie posibilitatea de a primi sau de a pasa precis pucul sau, pur şi simplu, să nu-i permită să se deplaseze liber spre poartă.

In timpul jocului unul, sau cîteodată chiar doi dintre apărători, atacă pe adversarul care se află în posesia pucului, pe cînd ceilalţi ocupă o poziţie comodă de apărare, care le permite nu numai să urmărească rezultatul luptei directe pentru puc, ci să şi atace pe adversarul care se găseşte în posesia pucului, în caz de necesitate. In acelaşi timp este foarte important să nu se piardă din vedere cel mai apropiat adversar şi în consecinţă jucătorul în apărare trebuie să se găsească la o distanţă care să-i permită să atace acest adversar, cînd i se va pasa pucul. In alegerea locului pe teren trebuie să se ţină seama şi de plasamentul din acel moment al coechipierilor.

Atunci cînd adversarul este în situaţie să ameninţe serios poarta, apărătorul este obligat să nu permită adversarului să intre în posesia pucului pentru a trage la poartă.

Jucătorul aflat în apărare dacă în acel moment este liber, nu trebuie să uite să-şi ajute coechipierul.

Pentru a se plasa corect şi la timp, jucătorul de hochei trebuie să aibă suficientă experienţă de joc, trebuie să ştie să se orienteze rapid, trebuie să aibă atenţia încordată, să patineze rapid şi să fie rezistent.

Lucrul principal pentru creşterea măiestriei jucătorilor de hochei este o corectă organizare a procesului de instruire şi antrenament. Succesul este hotărît de antrenamentul jucătorului de hochei în tot cursul anului, de activitatea lui în perioada pregătitoare, în special toamna, în timpul perioadei de pregătire precompetiţională, cînd în afara unei pregătiri fizice multilaterale, se lucrează asupra tehnicii şi tacticii hocheiului. Este foarte importantă o bună organizare a acestor antrenamente. Ele se pot desfăşura pe o suprafaţă de teren plată, de exemplu pe un teren de tenis, pe un planşeu betonat sau într-o sală de sport. Pentru însuşirea şi perfecţionarea tehnicii se foloseşte un puc obişnuit sau un puc în formă de inel (confecţionat dintr-un puc obişnuit căruia i s-a sfredelit mijlocul). Se poate folosi, în special în exerciţiile de joc şi o minge de hochei sau de tenis. Se întrebuinţează pe scară largă şi aparate de antrenament — stîlpi pentru dribling, ţinte suspendate, mantinele de diferite înălţimi.

Intreaga activitate din tot cursul anului, a unei echipe de hochei, se împarte la noi în ţară în 3 perioade: perioada pregătitoare — aproximativ între 10 aprilie şi 10 noiembrie, perioada fundamentală — între 10 noiembrie şi 10 martie şi perioada de tranziţie — între 10 martie şi 10 aprilie.

De obicei în timpul verii jucătorii de hochei joacă fotbal, baschet, tenis, activează în secțiile de atletism și gimnastică. O asemenea activitate folosește foarte mult jucătorilor noștri.

Cu o lună și jumătate sau două luni, înainte de a ieși pe gheață, începe perioada pregătirii speciale de dinainte de sezon, a jucătorului de hochei.

Pregătirea dinaintea sezonului. Sarcina pregătirii dinaintea sezonului constă în a asigura, în cele mai bune condiții, pregătirea jucătorului de hochei, în vederea ieșirii pe gheață. In acest scop se folosesc cele mai variate exerciții: mersul, alergarea, săriturile; exerciții speciale cu caracter gimnastic; jocuri sportive, exerciții de joc, exerciții și sisteme ale jocului de hochei etc. In tot acest timp lecțiile au un caracter de pregătire specială pentru hochei, pregătire care dezvoltă tocmai acele deprinderi și calități motrice, care sînt deosebit de necesare jucătorului de hochei.

Lecțiile se țin de trei-patru ori pe săptămînă.

In conținutul fiecărei lecții intră exercițiul care dezvoltă îndemînarea, viteza, forța, care fortifică mușchii brațelor, abdomenului, spatelui, picioarelor. Pentru fortificarea degetelor mîinilor se poate folosi un extensor pentru articulațiile mîinilor (gantere cu arc) sau o minge de tenis, care se strînge între degete. Exercițiile cu extensorul se recomandă a fi incluse și în complexul gimnasticii de dimineață.

Se folosesc pe scară destul de largă și crosurile, care dezvoltă rezistența și viteza. Distanța de 800—1000 m, îngreunată prin obstacole naturale, se mărește treptat pînă la 3—4 km. și chiar mai mult, iar alergarea liniștită se alternează tot mai des cu accelerările.

Pentru ca sportivul care se antrenează să învețe să folosească cu mult curaj și corect procedeele jocului cu corpul și pentru ca să-și însușească deprinderile de joc, în cuprinsul lecțiilor, se includ și exerciții de luptă pentru minge: jocuri de fotbal pe teren redus, baschet cu tema de a juca mingea numai pe jos fără pase pe sus și alte exerciții, care obișnuiesc pe jucător cu împingerea corectă cu corpul și cu procedeele de blocaj. In fotbal, baschet ca și în alte exerciții de joc, jocul cu corpul se execută conform regulilor hocheiului.

Pregătirea de patinaj trebuie să înceapă neapărat înainte de a ieși pe gheață. De aceea în lecții se includ triplusaltul și săriturile laterale, alergarea simplă și accelerată în cercuri cu raza de 3—5 m (în sensul acelor ceasornicului și în sens invers); accelerări în diferite direcții de la 5 la 30 m, de pe loc și lansat; repetări multiple ale mișcărilor care imită alunecarea pe gheață și alte exerciții. In exercițiile care imită alunecarea pe gheață, se caută a se obține o bună împingere cu un picior și un balans amplu înainte-lateral cu celălalt picior.

Perfecționînd tehnica mînuirii pucului, trebuie ca jucătorul să execute procedeele precis și fără încordare, pe ambele părți. De exemplu în executarea loviturii din dreapta, dacă jucătorul are mîna stîngă mai puternică, mîna dreaptă cu care el ține crosa de capătul superior, va trebui să execute o mișcare mai complicată. In acest caz, este exclusă o mișcare amplă de balans, deoarece mîna stîngă va stînjeni întrucîtva mișcările jucătorului. Acest procedeu trebuie executat făcînd o mișcare mai scurtă cu crosa în direcția țintei și în același timp o foarte energică rotire a lamei în direcția țintei în momentul desprinderii pucului de pe lamă. Cerințele înalte în ceea ce privește priceperea jucătorului de a executa procedeele, atît de pe dreapta cît și de pe stînga, sînt condiționate de creșterea realizată în domeniul tacticii. Se știe că jucătorul de hochei trebuie să fie capabil ca în timpul jocului să îndeplinească diferite sarcini. El se găsește adeseori în situații de joc foarte complicate și trebuie să ia hotărîri fără întîrziere, pentru ca apoi să execute din punct de vedere tehnic ceea ce a hotărît. Situația de joc nu permite adeseori să se mute pucul de pe o latură a lamei pe cealaltă, să se potrivească pucul la îndemînă.

Toate aceste procedee trebuie antrenate în perioada dinaintea sezonului, cînd există depline posibilități pentru a se duce o intensă muncă individuală cu fiecare jucător. Antrenorul vede de exemplu că unul din elevii săi nu reușește să efectueze procedeul unei conduceri line a pucului. Studiind cu atenție cauzele, antrenorul le arată jucătorului. Este posibil ca pucul să se depărteze prea mult de lamă, din cauză că împingerea asupra pucului se face prea puternic, iar jucătorul nu are timp ca după o astfel de împingere, să treacă repede lama crosei peste puc, pentru a repeta împingerea. O altă cauză poate fi construită din faptul că crosa se ține prea

strîns cu ambele mîini, în timp ce mîna care ţine crosa mai aproape de mijlocul băţului trebuie să se deplaseze relaxat de-a lungul băţului. Acest defect se poate produce şi din cauza unei prea mari rigidităţi a trunchiului, ca urmare a unei insuficiente suplеţe şi coordonări a jucătorului.

De exemplu antrenorul mai poate să observe că jucătorul care conduce pucul nu este în stare să paseze rapid şi precis unui coechipier în mişcare. Motivele pot fi mai multe în cazul acesta. Unul şi adeseori cel mai serios — este lipsa de orientare. Conducînd pucul, probabil că jucătorul stă prea mult cu capul în jos concentrîndu-şi atenţia principală doar asupra pucului. De aceea el nu vede bine direcţia deplasării lui. Acest lucru duce la greşeli ce trebuie descoperite şi indicate de antrenor.

Se înţelege că pentru curăţirea acestor lipsuri antrenorul prescrie jucătorilor anumite exerciţii de antrenament. De exemplu pentru perfecţionarea conducerii pucului se poate indica ocolirea stîlpilor prin diferite procedee de conducere a pucului, urmate de lansarea pucului în mantinelă, sau se vor ocoli ţinte suspendate, cu efectuarea de pase şi lovituri la poartă. Este bine ca antrenorul să explice şi următorul exerciţiu: jucătorul conduce pucul în timp ce în faţa lui patinează antrenorul sau un alt jucător, schimbînd mereu direcţia deplasării. Jucătorul trebuie să urmeze pas cu pas pe omul din faţă. Antrenorul va putea atunci să prindă toate amănuntele mişcării şi să corecteze pe sportiv, chiar în timpul executării exerciţiului. Nu se poate cere jucătorului să-şi corecteze toate greşelile deodată. La început trebuie să i se atragă atenţia asupra celor principale. Este foarte important în acelaşi timp să i se indice părţile bune din execuţie, lucru care îl va încuraja şi îi va da încredere în propriile sale forţe. Acest procedeu metodic trebuie folosit în special cînd se lucrează cu jucători mai tineri.

Insuşirea tuturor procedeelor trebuie să se facă într-o succesiune metodică, mergîndu-se de la uşor la dificil, de la simplu la complicat, de la lucrurile cunoscute la cele noi şi necunoscute.

Experienţa muncii ne arată că învăţarea şi perfecţionarea rapidă a procedeelor tehnice se face nu numai prin anumite exerciţii de ordin individual ci şi că un mijloc puternic pentru creşterea măiestriei sportivilor îl constituie diferite exerciţii de joc.

De exemplu jucătorii învaţă lansarea pucului. La început, la primele lecţii, li se descriu şi li se arată procedeele, şi se dă posibilitatea să-şi potrivească singuri pucul. Organizarea lecţiilor trebuie să se facă astfel încît să se realizeze o frecvenţă necesară în executarea procedeelor. De exemplu sportivul lansează pucul în mantinelă, găsindu-se la 3—5 m de aceasta, pentru ca, după lansare, el să poată reintra rapid în posesia pucului şi să repete procedeul. La început este important să se urmărească corectitudinea mişcărilor de bază, astfel încît mai tîrziu, cînd se va efectua lovitura de pe stînga (dacă jucătorul ţine crosa de capătul ei superior cu mîna dreaptă, aceasta fiind mai puternică), jucătorul să folosească cu pricepere mişcarea de balans a crosei, în timpul căreia să se imprime pucului o mişcare de rotaţie de-a lungul lamei. Pe măsura ducerii crosei înainte, mişcarea trebuie să se accelereze şi imediat ce pucul se va găsi aproape de capătul lamei, jucătorul va trebui să-l lanseze spre ţintă, printr-o răsucire energică a crosei, în care scop braţul stîng, care fusese uşor îndoit din cot, se îndreaptă brusc. Mîna stîngă ţine acum crosa cît mai strîns posibil şi o răsuceşte de asemenea brusc în direcţia ţintei. In partea finală a lansării pucului intră în acţiune şi trunchiul, care se răsuceşte cu umărul stîng înainte.

De îndată ce jucătorul îşi însuşeşte lansarea pucului de pe loc, executarea procedeului se complică întrucîtva. Jucătorul trebuie acum să lanseze pucul, nu de pe loc, ci din mişcare, după ce a condus pucul. Mai tîrziu se cere ca, pentru executarea sistemului, jucătorul să cheltuiască cît mai puţin timp; se perfecţionează lansarea pucului, după oprirea lui în urma unei pase primite de la coechipier. In tot acest timp se urmăresc cu atenţie greşelile care survin în timpul lecţiilor, căutîndu-se rapida lor înlăturare (remediere). Mai tîrziu, pe măsura însuşirii procedeului, se trece la perfecţionarea lui în cadrul exerciţiilor de joc.

Trebuie să spunem că, de obicei, jucătorul îşi perfecţionează cu mai multă tragere de inimă metodele tehnice în cadrul exerciţiilor de joc. Asemenea exerciţii — ca de pildă pasarea pucului în doi, în trei, de pe loc, din mişcare, ca jocul în pătrat, trei contra unul

sau a doi jucători care conduc pucul, același exercițiu cu un jucător neutru, cînd două echipe de cîte 2—3 oameni joacă una împotriva celeilalte, iar jucătorul neutru joacă pentru echipa care se află în posesia pucului; jocul la două porți, doi contra doi, trei contra trei etc. cu atacarea porții adverse, precum și alte exerciții — sînt însușite de obicei bine de către sportivi.

Utilitatea acestor exerciții constă și în faptul că jucătorul își perfecționează procedeele tehnice și în același timp capătă deprinderile tactice ale jocului de hochei.

Este totuși foarte important ca în timpul exercițiilor de joc, în lupta pentru puc și pentru obținerea unui anumit rezultat, jucătorul să nu scape din vedere execuția corectă, din punct de vedere tehnic, a procedeelor. Făcînd abateri grave de la mișcările corecte și nedîndu-și seama la început de acest lucru, defectul va fi greu de corectat mai tîrziu. Desigur că antrenorului îi vine greu să urmărească singur mișcările elevilor săi. De aceea este foarte important ca sportivii înșiși să cunoască, de la începutul învățării, cum trebuie executate corect procedeele și să li se pretindă să facă acest lucru. Este foarte important în acest caz să se execute un just autocontrol al jucătorilor asupra propriilor lor mișcări și acțiuni.

In perioada pregătitoare se acordă o mare importanță și pregătirii tactice. La maturitatea tacticii de joc se poate ajunge folosind practicarea diferitelor ramuri de sport și în special a jocurilor sportive. Hocheiul pe gheață nu pretinde numai o deprindere de joc necesară pentru acțiuni bine gîndite și pentru executarea rațională a rolului și sarcinilor propuse. Este necesar de asemenea un înalt nivel de spirit creator al sportivilor. Este absolut evident că spiritul creator al jucătorului nu se naște numai pe stadion, ci se formează sub influența întregei sale activități — în uzină, în colhoz, în școală etc.

Realitatea socialistă sovietică este pătrunsă de înaltul spirit al inițiativei creatoare a oamenilor sovietici. Acest lucru ajută pe antrenor să folosească și să dezvolte, în cadrul activității sportive, deprinderile deja formate.

Învățarea tacticii începe de la procedee simple, de la priceperea de a pasa pucul coechipierului liber care stă pe loc, trecînd apoi la pasarea pe locul liber, acolo unde, conform calculului jucătorului va trebui să vină coechipierul. Se acordă o mare atenție alegerii locului, nu numai pentru primirea pucului, ci și pentru scoaterea lui de la adversar; se formează de asemenea procedee de scoatere, ca de pildă împingerea cu corpul sau blocarea adversarului.

Se poate recomanda ca în perioada pregătitoare să se practice baschetul, handbalul, fotbalul. Aceste jocuri sportive vor putea suferi unele mici schimbări în ceea ce privește regulamentul, schimbări care să le facă mai aplicative pentru formarea calităților și deprinderilor necesare jucătorului de hochei. De pildă se va putea permite folosirea deplină a procedeelor de joc cu corpul și a procedeelor de blocare. In baschet, de pildă, se recomandă practicarea unei pase rapide, executate fără întîrziere trimițînd mingea la semiînălțime. Se vor putea da diferite teme, de exemplu în ceea ce privește driblarea anumitor jucători sau folosirea forței în lupta directă pentru minge în special în momentul cînd echipa se apără.

Se recomandă practicarea fotbalului și handbalului pe terenuri de dimensiuni mai mici, în echipe de cîte 4—6; regulile de joc trebuie modificate, apropiindu-le de cele ale hocheiului. După aproximativ 2—3 min de joc într-un tempo foarte rapid, se va da jucătorilor un repaus. In timpul jocului trebuie să se creeze momente de superioritate numerică, lucru caracteristic pentru hocheiul pe gheață. Antrenorul trebuie să organizeze asemenea lecții în așa fel, încît jucătorul de hochei să poată să-și manifeste posibilitățile cît mai bine și mai corect, trăgînd maximum de foloase și de satisfacții morale. De îndată ce lecțiile se vor deplasa pe terenul de hochei, caracterul lor desigur că se va schimba. Va începe perioada fundamentală a pregătirii.

In sarcinile perioadei fundamentale (noiembrie—martie) intră învățarea și perfecționarea tehnicii și tacticii de joc, precum și perfecționarea calităților fizice, morale și de voință ale jucătorilor, calități care le sînt necesare pentru a participa cu succes în competiții. Aceste sarcini se rezolvă în timpul lecțiilor practice pe gheață, în jocuri amicale și prevăzute în calendar, ca și cu ajutorul lecțiilor teoretice.

Primele ieșiri pe gheață. Chiar după o suficient de bună pregătire pe pămînt, jucătorul de hochei, ieșind pentru prima oară pe gheață, simte o oarecare

nesiguranţă în mişcări. In timpul alunecării rapide pe gheaţă unele procedee de joc, care au fost însuşite anterior pe pămînt, pot acum să nu reuşească. De pildă, în executarea lansării pucului, crosa nu va reuşi să se menţină lipită de puc, care se va depărta de lama crosei. In timpul conducerii şi opririi pucului se va putea întîmpla ca pucul să treacă pe sub lama crosei, dacă aceasta nu va sta bine pe toată întinderea ei pe gheaţă. Iuţeala alunecării hocheistului şi pucului pe gheaţă, vor necesita introducerea cîtorva corective în efectuarea procedeelor.

In primele lecţii pe gheaţă se repetă procedeele şi mişcările care au fost învăţate mai înainte pe pămînt; jucătorii de hochei executîndu-le în condiţii de mare viteză, vor trebui să evite, la început, contactul direct cu adversarul, pentru a nu-şi produce traumatisme.

Se recomandă ca la începutul fiecărei lecţii să se efectueze exerciţii cu caracter gimnastic, dar care să nu fie complicate, ţinînd seama că pe gheaţă ele se execută mai greu ca pe pămînt. Aceste exerciţii servesc numai drept încălzire (pregătirea jucătorilor pentru efortul intens care va urma); greutatea executării unor asemenea exerciţii pe gheaţă contribuie la dezvoltarea stabilităţii, îndemînării şi supleţii.

Se acordă o mare atenţie tehnicii alergării pe patine în linie dreaptă, diferitelor ocoliri, frînărilor, căutîndu-se să se obţină mişcări libere şi relaxate

In zilele primelor ieşiri pe gheaţă se observă de obicei la jucătorii de hochei o deosebită dorinţă de luptă directă pentru puc, de joc la ambele porţi, de patinare cu mare viteză şi de driblare. Antrenorul trebuie să tempereze pe jucători, ţinînd seama că ei nu sînt încă suficient de bine pregătiţi pentru asemenea acţiuni pe gheaţă. In acest timp starea emoţională a jucătorului este totdeauna mult mai ridicată decît starea de pregătire a organismului său în vederea unor acţiuni de mare intensitate pe gheaţă.

Etapa precompetiţională are o mare importanţă în antrenamentele jucătorului de hochei. Sarcina constă într-o cît mai bună pregătire a jucătorilor şi a întregii echipe, în vederea participării cu succes la primul joc şi la cele care vor urma. Intensitatea lecţiilor de instruire şi antrenament, efortul care se depune şi consistenţa lecţiilor cresc treptat. Lecţiile şi jocurile pe gheaţă se desfăşoară de 3—4 ori pe săptămînă şi chiar mai des.

Pregătirea fizică a jucătorilor se realizează prin exerciţii speciale de patinaj şi prin exerciţii obişnuite îmbinate cu procedee din jocul de hochei. Se acordă o mare atenţie dezvoltării vitezei de patinare şi a rezistenţei.

Procedeele tehnice se perfecţionează, insistîndu-se asupra preciziei şi execuţiei lor prin surprindere, în cadrul exerciţiilor de joc, în cadrul combinaţiilor tactice şi în cadrul jocurilor la două porţi.

Se acordă un loc important tacticii de joc. O atenţie deosebită se dă tacticii individuale a jucătorului în cadrul echipei, rolului său de bază şi eventualelor modificări de rol, adică jocului pe alte posturi.

La începutul sezonului antrenorul trebuie să caute să formeze în jucători un mare simţ de răspundere faţă de rolul ce li s-a încredinţat în cadrul echipei.

El va fi foarte exigent cu fiecare jucător, cerîndu-le să îndeplinească cu precizie temele tactice încredinţate fiecărui jucător, ca şi diferitelor compartimente ale echipei.

Se pune la punct tactica întregii echipe. Dacă echipa nu participă pentru prima oară la competiţii în acest sezon, ea va putea începe să joace după un nou plan tactic sau să folosească o nouă variantă tactică.

Echipa trebuie să se prezintă bine pregătită din toate punctele de vedere la primul joc al sezonului. Pînă la acest joc trebuie să se stabilească formaţiile echipei şi să se schiţeze ordinea şi momentul cînd se produc schimbările de jucători. (La hochei pe gheaţă se poate schimba după 2—3 minute toată echipa).

Perioada competiţiilor din calendar începe odată cu pregătirea echipei în vederea primei întîlniri din calendarul sportiv. In întîlnirile de antrenament şi în cele prevăzute în calendar creşte măiestria jucătorilor de hochei, se verifică şi se dezvoltă calităţile morale şi de voinţă, se perfecţionează jocul de ansamblu al echipei.

In acest timp creşte viteza, rezistenţa şi mobilitatea, se îmbunătăţeşte execuţia sistemelor de joc cu corpul, se perfecţionează viteza şi precizia şutului (lansărilor pucului), creşte îndemînarea de a executa procedeele prin surprindere în diferite condiţii tactice.

Echipa îşi aprofundează şi îşi lărgeşte cu perseverenţă posibilităţile tac-

tice. Creşte exigenţa faţă de jucător în ceea ce priveşte priceperea lui de a-şi alege rapid şi prin surprindere locul, în ceea ce priveşte priceperea lui de a lucra coordonat cu coechipierul, de a scoate cu siguranţă pucul de la adversar, de a folosi cu măiestrie driblingul etc.

Fiecare lecţie de antrenament sau fiecare joc amical are un anumit ţel tactic legat de viitorul joc prevăzut în calendar. Cunoscînd măcar în linii generale jocul adversarului, antrenamentul echipei proprii se construieşte după un plan anumit. De pildă, se ştie că în echipa adversă atacantul de margine al primului schimb este nu numai un bun organizator al atacului, ci şi un foarte bun realizator, care influenţează şi jocul coechipierilor. Pentru a cîştiga în faţa acestei echipe este foarte important să se neutralizeze acest atacant. De aceea, în antrenamentele care vor precede întîlnirea cu respectiva echipă, de exemplu, antrenorul dă ca sarcină ca unul din fundaşi să urmărească pe înaintaşul de margine al formaţiei secunde a echipei, stînjenindu-i acţiunile ofensive. Executarea unei asemenea teme la unul sau două antrenamente va pregăti într-o anumită măsură pe fundaş în vederea îndeplinirii rolului său tactic principal, în viitorul joc prevăzut în calendar, rol care constă în neutralizarea atacantului de margine respectiv a adversarului.

Antrenorul trebuie să supravegheze starea fizică a jucătorilor în cursul întregii perioade competiţionale şi în special către sfîrşitul acesteia, să urmărească strict dozarea exerciţiilor la antrenamente. Inaintea unui joc prevăzut în calendar şi după acest joc, jucătorii au de obicei cîte o zi de odihnă. In prima jumătate a sezonului se admite cîteodată în aceste zile un antrenament tehnico-tactic uşor sau un patinaj liber, în special după jocuri care s-au desfăşurat fără prea mari eforturi fizice şi nervoase.

De obicei intensitatea efortului în lecţiile de antrenament din perioada sfîrşitului campionatului scade. In anumite cazuri, pentru unii jucători, se poate substitui antrenamentul cu puc prin simple plimbări pe patine.

In perioada competiţională pregătirea tactică pe gheaţă se completează prin şedinţe tactice (analiza jocurilor, teme tactice pentru jocul viitor, disputarea diferitelor probleme tactice).

Un puternic mijloc al jocului colectiv, mijloc care permite crearea unui tempo rapid şi care îngreunează organizarea defensivei adverse, îl constituie pasa directă din preluare.

O asemenea pasă creează de obicei o superioritate numerică pe porţiunea de teren în care se dispută pucul. Dacă pasarea pucului direct din preluare se execută stînd pe loc, atunci aceasta se întîmplă astfel: jucătorul primind pucul, îl opreşte, în care scop, în momentul cînd pucul atinge lama crosei, el deplasează lama lateral sau înapoi şi apoi, pentru lansare rapidă, îl trece coechipierului. Executarea acestui procedeu de pe loc, nu prezintă o prea mare dificultate. Executarea lui în timpul jocului cere însă o înaltă măiestrie. Să ne închipuim, jocul echipei în zona de atac. Fiecare dintre jucătorii echipei în atac este marcat de cîte un adversar. Pentru a putea juca pucul, va trebui ca cel puţin un jucător să se demarce. Dar aceasta nu este suficient. Principalul este să se coordoneze acţiunile conducătorului, care se află în posesia pucului, cu cele ale jucătorului care se demarcă. Să ne imaginăm că doi jucători lucrează coordonat; jucătorul în posesia pucului l-a pasat cu precizie coechipierului care s-a demarcat. Acesta din urmă, primind pucul şi avînd de gînd să-l paseze direct din preluare, trebuie să aibă de asemenea un coechipier demarcat. Coechipierii se pot demarca înaintea jucătorului care a primit pucul, lateral faţă de el sau găsindu-se în spatele său. Este absolut clar că pasa efectuată direct din preluare, în condiţii de joc atît de complicate, pretinde jucătorului o înaltă măiestrie. Este important să se execute pasa perfect din punct de vedere tehnic şi în acelaşi timp să se facă orientarea rapid şi bine.

Ce trebuie să facă jucătorii de hochei pentru a-şi însuşi la perfecţie pasa efectuată direct din preluare? Trebuie să înceapă cu învăţarea tehnicii diferitelor feluri de lansare şi oprire a pucului. Dar aceasta nu este de ajuns. Antrenorul trebuie să pretindă ca jucătorul să execute acest procedeu într-o fracţiune minimă de timp. Se înţelege că schimbînd condiţiile de executare a procedeelor, jucătorul va trebui să lanseze şi să oprească pucul din mişcare. In acest scop trebuie să folosim pe scară largă diferite exerciţii de joc. Un asemenea exerciţiu poate fi şi lupta directă

cu adversarul, ceea ce va contribui la formarea unei bune orientări şi va obliga pe jucător să execute rapid procedeul. Pe măsura învăţării diferitelor procedee tehnice, jucătorul trebuie să înceapă să-şi însuşească pasa efectuată direct din preluare. Pînă atunci el efectuase oprirea şi pasarea pucului separat, efectuînd de fapt două procedee tehnice diferite. Atunci i se va cere executarea lor în continuare, fără întrerupere. La început jucătorul va face o pauză după oprirea pucului, pentru a se orienta şi pentru a lua o poziţie comodă. Îi va lipsi la început deprinderea de a se orienta şi de a lua o poziţie comodă pentru executarea lansării chiar în momentul apropierii pucului. De exemplu, jucătorul ţine crosa cu mîna dreaptă, cea mai puternică, de capătul superior al ei. El primeşte pucul dinspre stînga. Pucul îi alunecă spre picioare. Poarta adversă se află în dreapta sa. El trebuie să lanseze pucul spre poartă cu precizie şi fără întîrziere, înainte ca cineva să-l atace. Jucătorul va trebui să oprească pucul care îi alunecă spre picioare, folosind aşa-numita crosă „scurtată", cînd trunchiul îi este aplecat, iar mîna stîngă apucă crosa aproape de lamă. In continuare, pentru executarea lansării din această poziţie, jucătorul va trebui ca, oprind pucul, să alunece în acelaşi timp puţin înapoi, pentru a se întoarce cu umărul stîng în direcţia porţii. Dar aceasta nu este de ajuns. Pentru a executa lansarea, jucătorul trebuie să ia o poziţie comodă. In acest scop, imediat ce pucul a atins lama crosei, jucătorul, în acelaşi timp cu întoarcerea spre direcţia ţintei, îşi va îndrepta trunchiul şi mîna stîngă îi va aluneca în sus pe crosă; în momentul cînd pucul se găseşte lipit de lamă, alunecînd puţin spre stînga jucătorului, acesta va putea să execute comod o lansare puternică şi precisă. La toate acestea trebuie să adăugăm orientarea în spaţiu. In acest scop, în timpul executării acestui procedeu, capul trebuie întors spre dreapta, astfel încît să nu se piardă din vedere nici pucul şi să se vadă în acelaşi timp şi ţinta.

Se înţelege că un asemenea procedeu pretinde, în afara unei înalte tehnici de stăpînire a pucului şi o bună mobilitate a jucătorului, precum şi stabilitate, deoarece sînt foarte rare cazurile cînd acest procedeu se execută în condiţiile neintervenţiei directe a adversarului.

Perioada fundamentală se caracterizează de obicei printr-un mare număr de diferite competiţii. In afară de participarea jucătorilor la competiţie, succesul echipei va depinde de corecta organizare a muncii de instruire în antrenament în această perioadă. In timpul jocului se descoperă la anumiţi jucători — sau la anumite compartimente ale echipei — o serie de lipsuri serioase, care pot fi eliminate prin munca de instruire şi antrenament sau prin lecţiile teoretice. In timpul jocurilor propriu-zise, nu se poate corecta totdeauna defectele tehnice sau tactice. Pentru aceasta este nevoie de o muncă minuţioasă de instruire, efectuată în colaborare de antrenor şi jucător.

Noi n-am discutat întîmplător despre munca creatoare dusă în colaborare de antrenor şi jucători. Această colaborare în muncă între antrenor ca pedagog şi jucător ca elev este necesară amîndorura. Jucătorul îşi va însuşi mai adînc sarcinile pretinse de antrenor, îşi va cunoaşte mai bine lipsurile şi căile pentru îndreptarea acestora. Dintr-o asemenea colaborare creatoare cu antrenorul, pregătirea jucătorului va creşte, el va începe să manifeste mai multă perseverenţă în creşterea măiestriei sale, îşi va înţelege clar rolul şi răspunderea faţă de întărirea colectivului. Dar şi antrenorul, venind mereu în contact cu sportivii, sfătuindu-se cu ei, ascultîndu-le cu atenţie părerile va evita greşelile mari de ordin pedagogic şi de alt ordin în munca de instruire şi antrenament. Un asemenea contact cu jucătorii va permite antrenorului să găsească noi mijloace, forme şi metode de antrenament pentru ridicarea măiestriei şi să le aplice cu curaj în practică.

Se ştie că ridicarea măiestriei este imposibilă fără dezvoltarea spiritului creator al jucătorului de hochei, fără dezvoltarea spiritului său de iniţiativă, fără creşterea nivelului său de cultură generală. Desigur că este greu pentru antrenor să efectueze singur această muncă şi aici revine un mare rol colectivului echipei de hochei.

De aceea este foarte important să se creeze un colectiv strîns închegat de jucători, care să dorească ca în timpul dinafara orelor de producţie şi învăţătură, să ducă o perseverentă muncă de

instruire și antrenament, să ridice capacitatea de luptă a echipei în competiții, să apere cinstea colectivului lor.

In aceasta constă de fapt sarcina principală a antrenorului. Prin rezolvarea acestei sarcini importante, jucătorii, practicînd hochei pe gheață vor obține o mare satisfacție morală și o pregătire fizică multilaterală, pregătindu-se pentru o muncă plină de bucurii și pentru apărarea patriei lor. Ei își vor perfecționa măiestria în jocul de hochei, iar echipa în ansamblu va obține succese în competiții.

Săritura în înălțime cu forfecare

IOAN SÖTER
maestru al sportului

Săritura „cu forfecare" numită în mod greșit „foarfecă dublă" este prin complexitatea mișcărilor ei un exercițiu atletic spectaculos.

Săritorii înzestrați cu calități remarcabile, care posedă o bună pregătire tehnică, pot face față oricărui concurs internațional întrebuințînd acest procedeu, care duce la obținerea unor rezultate din cele mai înalte. Subliniem acest lucru, deoarece unii antrenori susțin greșit că acest procedeu nu oferă posibilități pentru obținerea unor rezultate valoroase, plafonarea apărînd la limite destul de scăzute.

Există destule dovezi statistice care arată că această părere este eronată. Mai mult de 2/3 din numărul total al săritorilor de peste 2 metri din Europa, au obținut rezultatele lor excelente prin săritura cu foarfeca.

Totuși, dacă luăm ca exemplu primii 100 săritori într-un an, constatăm că marea lor majoritate posedă diferitele variante ale tehnicii prin rostogolire. Cauza trebuie căutată în dificila execuție a tehnicii săriturii cu forfecare spre deosebire de tehnica rostogolirii, caracterizată prin simplitatea ei. Nu vreau să afirm că rostogolirea ventrală nu prezintă avantaje față de procedeul în cauză, dar o bună execuție a forfecării poate aduce mari satisfacții săritorului respectiv. Săriturile constante contribuie la scutirea publicului de surprize neplăcute, spre deosebire de acelea în care se întrebuințează rostogolirea — în deosebi ventrală — caracterizate printr-o inconstanță remarcabilă. Este destul de elocvent cazul atletului romîn Al. Merică care după insuccesul din întîlnirea cu reprezentativa Olandei (1,80 m), a reușit să aducă o valoroasă victorie internațională în cadrul întîlnirii cu echipa Elveției, cînd a sărit 1,94 m., situîndu-se astfel printre cei mai buni săritori europeni din acest an. Acest fapt, adăugat la acela că Merică nu are o tehnică perfecționată, duce la comportarea lui atît de variată la concursuri în ceea ce privește rezultatul obținut.

Pe lîngă unele deficiențe și unele imperfecțiuni, cum ar fi trecerea peste ștachetă a brațului stîng (cînd bătaia se face pe piciorul stîng), sau acele mișcări contrare direcției săriturii, forfecarea prezintă avantaje pe care alte procedee nu le oferă. Este vorba de unghiul mare de aproximativ 80°, a direcției elanului și săriturii, în raport cu ștacheta, prin care se trece peste ștachetă pe drumul cel mai scurt, ca și poziția favorabilă, în care se află corpul în momentul bătăii. La săriturile cu rostogolire, în momentul bătăii corpul este înclinat în partea în care se află ștacheta, pentru a favoriza „culcarea" pe ștachetă, respectiv plonjarea de mai tîrziu. Lucrul acesta produce o descompunere a forțelor, ceea ce înseamnă totodată și o pierdere a forței de impulsie.

Voi face acum o analiză amănunțită a acestui procedeu, folosind o chino-

gramă a unei sărituri proprii, arătînd pe larg toate aspectele negative și pozitive în diferitele faze.

Săritura în înălțime cu forfecare pe care o voi comenta, am efectuat-o la înălțimea de 198 cm, în cadrul întîlnirii internaționale de atletism dintre reprezentativele R.P.R. și Olanda (20 iunie a. c. Stadionul Republicii). Chinograma compusă din 24 figuri poate fi grupată în 5 părți distincte:

1. Elanul (fig. 1—4).
2. Desprinderea (fig. 5—9).
3. Înălțarea (fig. 10—15).
4. Trecerea ștachetei (fig. 16—20).
5. Căderea — aterizarea (fig. 21—24).

Prima parte a săriturii este elanul. El este compus din 10 pași și are o lungime de 21 m, 30 cm. Unghiul pe care îl formează cu proiecția verticală a ștachetei este aproximativ de 65°—70°. In primii pași ai elanului, viteza este uniform accelerată, apoi ea se micșorează puțin, fiind mai mult preocupat cu imprimarea unei sărituri accentuate. Astfel cu 5 pași înaintea bătăii, se produce o remarcabilă lungire a pașilor, iar al treilea din urmă este o „semisăritură" care întrerupe radical ritmul monoton de pînă atunci al elanului. După cum se vede din figura 1 pînă la penultimul pas, alergarea este „înaltă", centrul de greutate mult ridicat, iar mișcările brațelor sînt ample ca într-o alergare normală. La intrarea în penultimul pas (fig. 2), alergarea devine îngenunchiată, bazinul coboară din ce în ce mai jos, umerii de asemenea (fig. 3). Acest pas (penultimul) este mai mic decît al treilea din urmă și chiar decît ultimul pas. Lungimea ultimilor trei pași este următoarea:

— al treilea pas din urmă:	240 cm.
— penultimul pas:	178—184 cm.
— ultimul pas:	202—208 cm.

La intrarea în ultimul pas atît de hotărîtor pentru bătaia ce va urma, alergarea devine și mai îngenunchiată în anumite momente, picioarele atingînd îndoiri din genunchi pînă la un unghi de 90° (fig. 4), iar corpul se lasă ușor înapoi. Cu acest ultim pas al elanului începe cea mai importantă și decisivă parte a întregii sărituri: desprinderea.

După cum am mai spus, la săritura cu forfecare, bătaia se desfășoară în condiții optime și ea constituie punctul cel mai eficace al săriturilor mele.

Voi analiza acțiunea piciorului de bătaie și a bazinului la terminarea ultimului pas. Piciorul stîng este întins înainte la maximum, același lucru se întîmplă și cu bazinul, respectiv centrul de greutate (fig. 5—6). Corpul se lasă mult înapoi, fiind o prelungire a piciorului de bătaie, însă fără a se înclina lateral, rămînînd în permanență în planul vertical al direcției elanului. In acest moment piciorul de bătaie atinge pămîntul cu călcîiul (fig. 6). Pentru ca execuția să fie perfectă, ar fi mai indicat ca umerii și brațul drept să fie lăsate în jos; însă aceasta este extrem de greu de realizat, din cauză că energia și viteza mișcărilor depășesc posibilitățile de a obține o altă coordonare decît aceea normală care se poate observa pe chinogramă la fig. 6.

Unghiul format de corp cu solul, este cît se poate de mic — aproximativ 45°—50°, ceea ce înseamnă că proiecția verticală a centrului de greutate este mult în urma locului de bătaie și totodată foarte coborît.

Această poziție înclinată prezintă două mari avantaje:

— Centrul de greutate fiind înapoi este la o distanţă mai mare de ştachetă, iar înălţarea lui se face pe o traiectorie mai lungă (fig. 5—6—7); forţele acţionează mai mult timp asupra lui, imprimîndu-i o viteză ascensională finală mai mare. Aparent în această poziţie înclinată, forţele care pot acţiona asupra centrului de greutate ar putea numai să oprească înălţarea spre ştachetă, dîndu-i o mişcare de sens contrar; trebuie să se remarce poziţia piciorului de bătaie, care în acest moment fiind întins, devine — temporar — incapabil de a mai putea efectua o acţiune de impulsie. El serveşte doar ca o „prăjină" cu ajutorul căreia centrul de greutate — folosind energia cinetică dată de elan — îşi va schimba mişcarea paralelă cu solul, într-una ascendentă. Ascensiunea este domoală deoarece piciorul cedează uşor din genunchi (fig. 5—6—7). Din această cauză, durata bătăii ca şi tot procesul pînă la desprindere va părea vizibil mai lung, iar pentru spectator desprinderea pare a fi mai lentă, cu toate că în realitate viteza execuţiei este „fulgerătoare".

Al doilea avantaj al acestei poziţii — iniţial înclinată — constă în faptul că dă posibilitatea altor segmente de a efectua unele mişcări ample. Astfel, permite piciorului de atac (dreptul) să se ridice la început (atîta timp cît trece în apropierea solului) semiflexat din genunchi (fig. 8), apoi complet întins şi cu o viteză maximă posibilă (fig. 9). Se constată o abatere de la rezultatele unui calcul al aportului diferitelor segmente la procesul bătăii, care dă următoarele valori concrete:

— 72% din înălţare revine piciorului de bătaie,
— 15% piciorului de atac, iar restul de
— 13% braţelor, etc.

Acest calcul este valabil pentru un săritor care foloseşte îndeosebi forţa de impulsie a piciorului de bătaie ca factor decisiv în săritură. Aceşti săritori nu întrebuinţează însă la maximum calităţile lor fizice printr-o tehnică raţională, în care piciorul de avîntare să primească un rol însemnat.

Neaplicabilitatea acestui calcul se vede limpede şi din chinograma prezentă: piciorul de bătaie (stîngul) cedează foarte puţin din genunchi, flexiunea maximă (fig. 9) este încă foarte mică — de unde rezultă că aportul lui va fi redus. El este mai mult un suport mecanic asupra căruia acţionează toate forţele: forţa inerţiei corpului din timpul elanului şi în urma acţiunii de ridicare în sus a piciorului de atac, a braţelor şi însăşi a extensiei corpului în momentul bătăii. Mult mai mare este aportul piciorului de atac, după ce a trecut din apropierea solului (fig. 8). Acesta se află în deplină extensie şi se ridică cu o viteză atît de mare (fig. 9) încît aparatul de filmat nu a putut reda imaginea clară a acestui moment. Piciorul rămîne în extensie pînă ajunge paralel cu solul, cînd se produce o uşoară flexiune temporară. Acest moment coincide cu extensia piciorului de bătaie (fig. 9—10). Pentru ca el să se întindă în condiţii bune, trebuie să se producă concomitent o semiflexiune a celuilalt picior. Imediat după ce piciorul de bătaie îşi termină extensia, părăsind solul, este iarăşi semiflexat, uşurînd prin aceasta extensia piciorului de atac (fig. 12). De altfel această corespondenţă între cele două picioare se repetă de mai multe ori în timpul săriturii (fig. 9—11—12—15—18 şi 20). Sînt săritori care, întrebuinţînd acest procedeu tehnic nu reuşesc să-şi însuşească o corespondenţă între lucrul celor două picioare, iar urmarea acestui fapt este o inevitabilă contractare, exteriorizată pin mişcări „colţuroase" şi întîrziate (de aici o lipsă de coordonare) şi firesţe un randament scăzut.

Poziția brațelor în momentul bătăii nu este cea mai rațională. In general în comparație cu celelalte mișcări ale corpului care se găsesc într-o perfectă coordonare, mișcările efectuate de brațe, nu sînt la nivelul corespunzător. In fig. 5—6—7 se vede o poziție a umerilor și a brațului drept, care nu mai pot fi folosite pentru a favoriza desprinderea. Dacă umerii ar fi lăsați în jos și brațul stîng ar fi mai puțin îndoit, rolul lor în mărimea forței de desprindere ar crește.

Tot din această cauză mișcarea efectuată de brațul drept în momentul bătăii este lipsită de amplitudine. Mai corectă este mișcarea brațului stîng (a cărui poziție nu se vede în primele figuri ci apare doar în fig. 8). El este la nivelul genunchilor, apoi este tras energic în sus.

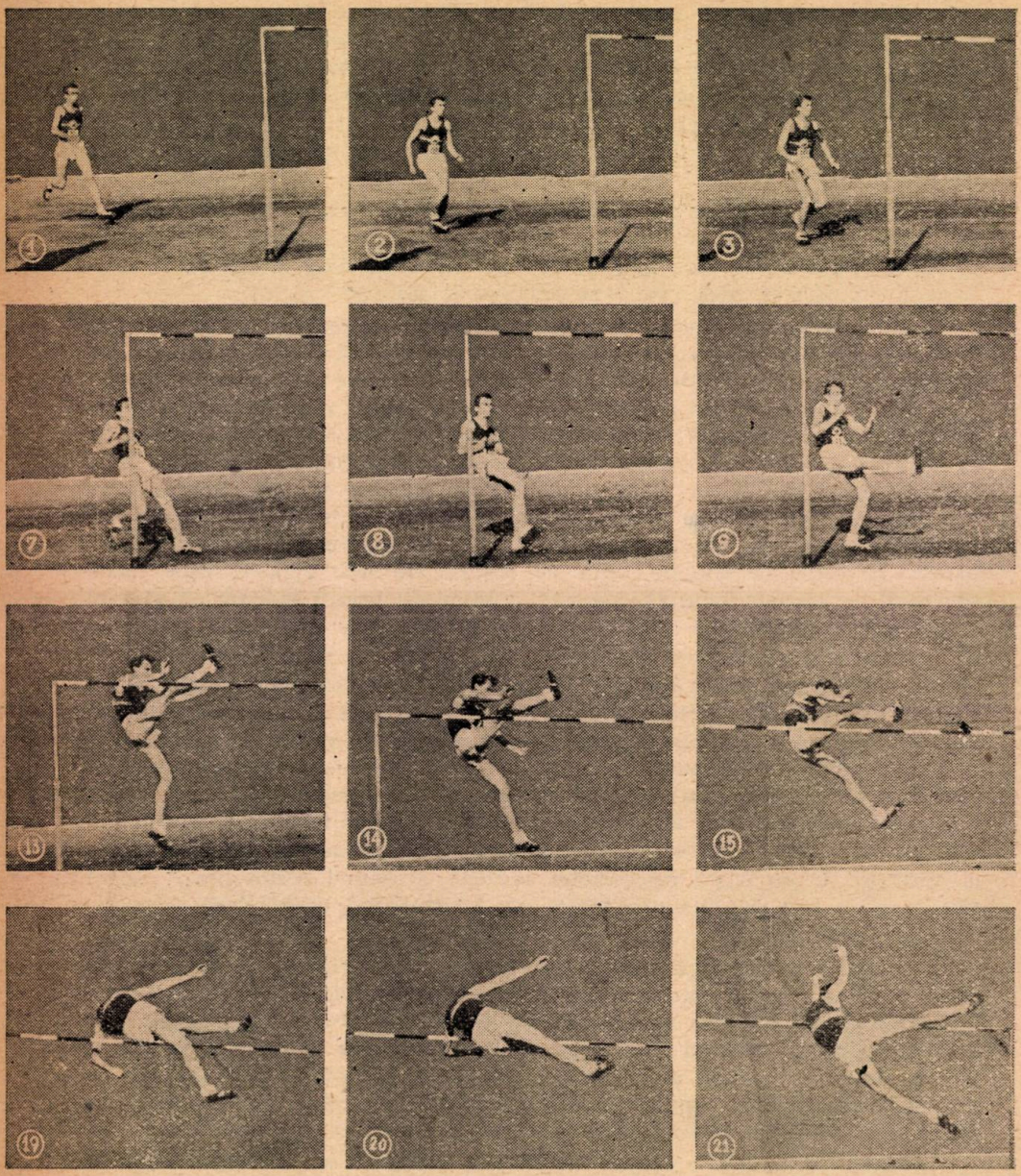
Momentul final al desprinderii, cînd corpul încetează de a mai avea contact cu solul este reprezentat în fig. 11. Nu se observă nici o greșeală tehnică în ceea ce privește poziția corpului. Piciorul de bătaie este complet întins în momentul desprinderii de pe sol. Ușoara lăsare înapoi a trunchiului nu trebuie interpretată ca o greșeală : centrul de greutate nefiind fix, el își schimbă locul în funcție de diferitele poziții ale segmentelor. Piciorul de atac fiind ridicat mult în față, face să se mute și centrul de greutate în față. Pentru contraechilibrarea piciorului de atac, trunchiul rămîne puțin lăsat înapoi, poziția verticală a centrului de greutate fiind în acest caz ușor înapoia locului de bătaie. In astfel de situație forța de desprindere este aplicată ușor înaintea centrului de greutate, dînd randamentul maxim atît pentru înălțare cît și pentru „culcarea" pe ștachetă.

Mult mai dificilă este obținerea unei astfel de poziții corecte a corpului în momentul final al desprinderii, la procedeele prin rostogolire, unde tendința atletului și îndeosebi a începătorului — este de a-și înclina trunchiul spre ștachetă pentru a favoriza rostogolirea, respectiv plonjarea ulterioară. După cum am arătat la începutul articolului, această înclinare laterală produce în mod natural o descompunere a forței de bătaie. (Am precizat „în mod natural" fiindcă săritorul ca orice alt corp — este supus legilor mecanicii). Mulți dintre săritorii noștri (T. Heinrich, St. Kadar, C-tin Ionescu), greșesc în acest moment al săriturii. Ei au o poziție complet răsucită, pregătind rostogolirea, respectiv plonjarea cu 1—2 pași înaintea bătăii, iar în momentul desprinderii corpul este deja prea înclinat.

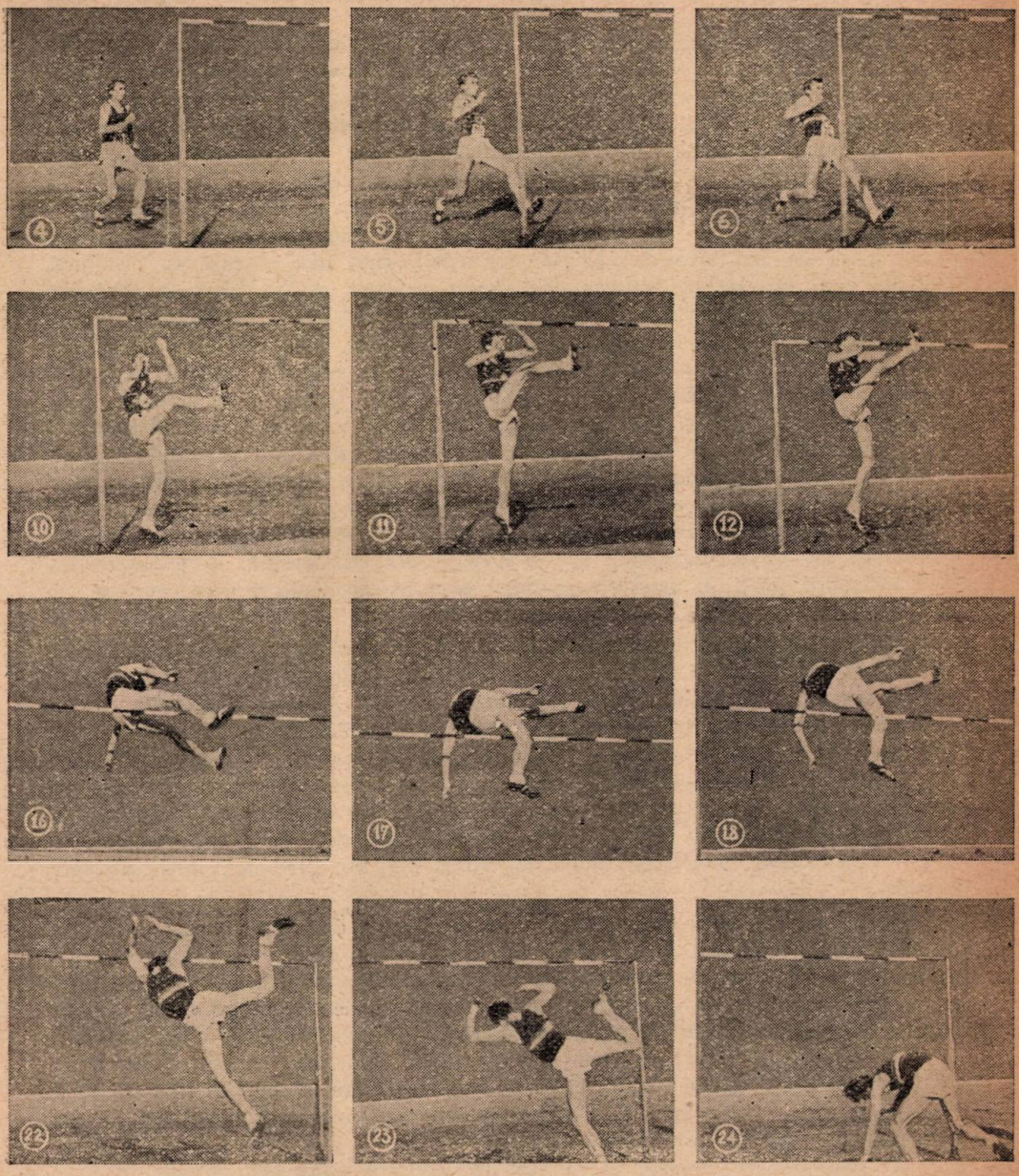
Înălțarea în săritură este reprezentată în fig. 11—15. Tendința este ca orice parte a corpului care a ajuns la nivelul ștachetei, să fie oprită în înălțare (din ascensiune). Așa se întîmplă în primul rînd cu piciorul de atac, care după ce a ajuns deasupra ștachetei este imediat împins dincolo de ea (fig. 15). Același lucru se observă și cu brațul din partea piciorului, care însă va juca un rol însemnat și în menținerea echilibrului și va efectua unele mișcări complimentare în scopul trecerii peste ștachetă a piciorului de bătaie.

Capul săritorului ajungînd la nivelul ștachetei se răsucește ușor spre stînga, privind în jos, spre locul de bătaie, ajutînd astfel răsucirea corpului și totodată a bazinului spre stînga.

Dificultățile săriturii cu forfecare încep în momentul cînd se efectuează mișcări, care deviază mai mult sau mai puțin față de direcția săriturii și care impun o coordonare precisă în timp și în spațiu. Una din aceste mișcări este



Chinograma săriturii în înălţime a maestrului sportului Ioan Söter, a fost efectuată la înălţimea de 1,98 m în cadrul întîlnirii internaţionale de atletism



dintre reprezentativ'e R. P. R. — Olanda care au avut loc la 20 iunie a. c. pe Stadionul Republicii.
(foto–Sala Melania)

răsucirea trunchiului care se remarcă în fig. 15, mişcare care se termină odată cu săritura.

Inainte de a trece la analizarea mişcării braţului stîng, fac o observaţie relativ la înălţare. Se remarcă o accentuată pasivitate a săritorului în timpul acestei faze, lucru de altfel foarte just, deoarece fiind în aer nu are nici o posibilitate a ajuta înălţarea cu vreo mişcare (de altfel inutilă şi contraindicată din punct de vedere tehnic). Mişcările în zbor ar produce exclusiv noi poziţii de echilibru — prin schimbarea poziţiilor relative a segmentelor — inutile în faza de înălţare întrucît nu pot avea nici un fel de efect asupra traiectoriei centrului de greutate. In concluzie cel mai bun lucru este „aşteptarea" pînă ce înălţarea se apropie de sfîrşit, cînd alte poziţii de echilibru, obţinute prin mişcări ale segmentelor, devin necesare pentru trecerea ştachetei.

Fig. 16—20 reprezintă trecerea peste ştachetă. Lucrul acesta este posibil în primul rînd datorită înălţimii dobîndite prin bătaie, apoi vitezei de deplasare a corpului care a mai rămas din timpul elanului. In privinţa trecerii peste ştachetă, procedeul forfecării prezintă un avantaj prin faptul că segmentele corpului trec peste ştachetă în momente diferite. Acest avantaj este însă diminuat prin dificultatea trecerii peste ştachetă a ultimelor părţi ale corpului, cum ar fi braţul stîng şi umărul (fig. 20 şi 21). Dacă prima parte a întregii sărituri (elanul, desprinderea şi înălţarea) se apropie de perfecţiune, în privinţa lucrului deasupra ştachetei se observă multe mişcări necorecte care produc o serie de dificultăţi. De altfel după cum se observă şi din chinogramă, dificultatea trecerii ultimelor părţi se datoreşte aproape exclusiv unor mişcări defectuoase ale braţului stîng.

In timpul înălţării, braţul stîng după ce a ajuns la nivelul ştachetei (fig. 12), coboară iarăşi în jos şi înapoi. Această mişcare este bine motivată, ea va ajuta în mare măsură la răsucirea corpului înspre stînga (fig. 15) şi totodată contribuie la trecerea peste ştachetă a piciorului de bătaie (fig. 17). Dar această mişcare energică a braţului stîng se opreşte în poziţie verticală (fig. 17) în loc să-şi continue drumul înapoi şi în sus, pentru a favoriza de data aceasta răsucirea umerilor şi astfel eschivarea corpului. Din contră, în mod cu totul greşit (fig. 19), el revine în faţă provocînd două dificultăţi:

— dificultate în trecerea umărului stîng (fig. 21), care se redresează spre dreapta,

— dificultate în trecerea însăşi a braţului stîng din cauza crizei de spaţiu (fig. 22), ştacheta fiind numai la 2—3 cm de braţ. Din această cauză se întîmplă deseori că o săritură este aproape terminată, ştacheta fiind trecută cu tot corpul şi în special bazinul ca la sfîrşit braţul stîng să anuleze încercarea. Tot acestei mişcări incorecte a braţului stîng se datoreşte poziţia greşită a planului umerilor.

In fig. 19, 20 şi 21 se vede clar că planul umerilor, care a pornit încă de la terminarea înălţării (fig. 15) într-o rotaţie spre stînga, revine în mod forţat spre dreapta ca apoi să-şi continue din nou aceeaşi rotaţie spre stînga (fig. 21—24), pînă la terminarea săriturii.

O greşeală se remarcă şi în fig. 18. Piciorul stîng este trecut în mod inutil mult deasupra ştachetei, deşi n-ar periclita reuşita săriturii nici dacă laba piciorului ar fi mai jos cu aproximativ 30—35 cm. Aşa însă ridicarea exagerată a piciorului de bătaie produce o mică coborîre a bazinului.

De remarcat este rolul piciorului de atac (drept) în trecerea peste ştachetă a piciorului de bătaie. După ce trece ştacheta, piciorul drept coboară

mult în jos (fig. 17—18), apoi cînd stîngul a ajuns la o înălțime potrivită, se urcă din nou în sus, ajutînd de data aceasta coborîrea stîngului (fig. 20—24). Tot o greșeală ce se poate remarca în această fază este poziția piciorului de bătaie (fig. 17—18). Deși în fotografie nu se poate distinge, ea totuși există. Este vorba de poziția semiflexată a acestuia, care oferă mai multe riscuri de a atinge ștacheta cu genunchiul.

Desigur, se pune întrebarea dacă elanul, bătaia și înălțimea au fost rezolvate în mod atît de eficace, atunci de ce nu s-a putut realiza și acea ultimă parte a săriturii în același fel. Explicația este următoarea :

— Oricărei sărituri, indiferent de procedeu, îi trebuie imprimate unele mișcări încă atunci, cînd săritorul are contact cu solul (ultimii pași și bătaia) care să-l ajute în timpul zborului și mai ales în trecerea ștachetei la dobîndirea unei poziții favorabile în aceste momente dificile, fiindcă după părăsirea solului, traiectoria centrului de greutate este de neschimbat.

Privind fig. 9—10—11 și 12 și făcînd abstracție de ștachetă, care poate trăda despre ce procedeu tehnic este vorba în cazul de față, nu se poate afirma decît că atletul va sări în sus, deoarece prea puține sînt mișcările (cum ar fi blocarea brațului lîngă corp sau rotarea (răsucirea) redusă a șoldurilor), care trădează rotația de mai tîrziu a corpului, restul mișcărilor tinzînd spre unicul scop al înălțării. De aceea cînd săritorul ajunge în apropierea ștachetei va trebui să recurgă la diferite mișcări, pentru ca să-și asigure reușita săriturii. Așa se pot explica unele încercări ale mele la înălțimea de 204—205 cm unde deși avînd înălțimea necesară pentru a trece ștacheta, nu am reușit să rezolv și ultima parte — aceea a trecerii umerilor și a brațului stîng, astfel săritura a rămas nereușită deoarece toate mișcările s-au concentrat în direcția înălțării.

Căderea și aterizarea (fig. 21—24) sînt importante numai pentru faptul că săritorul trebuie să evite orice leziune, mai cu seamă că aterizarea se face pe piciorul de bătaie. Ea este rezolvată în cazul de față (fig. 24) printr-o ușoară amortizare a șocului căderii cu piciorul stîng și apoi cu amîndouă brațele. Piciorul de atac nu are un rol în aterizare. In caz că în timpul desprinderii, respectiv al zborului se produce o dezechilibrare (ceea ce nu se observă în chinograma de față), atunci aterizarea se efectuează nu numai pe piciorul stîng și pe brațe dar și cu o lăsare treptată în partea umărului stîng, provocînd astfel o rostogolire în această direcție.

Despre pregătirea schiorului în etapa acomodării pe zăpadă

VIRGIL TEODORESCU
lector la catedra de schi I.C.F.
VRABIE ANGHEL
antrenor de stat
BERINDEI ION
asistent la catedra de schi I.C.F

Spre sfîrşitul etapei de toamnă a perioadei pregătitoare schiorul îşi va completa verificarea stadiului de pregătire printr-un antrenament de control specific fiecărei probe în parte. După acest antrenament şi pînă la ieşirea pe zăpadă, aproximativ 7—8 zile, intensitatea lucrului scade în mod treptat pentru a permite organismului acumularea unei energii necesare începerii noii munci la un nivel cît mai ridicat. Acest timp de odihnă activă va diferi în funcţie de probă, de categoria sportivă, de datele controlului medical, tehnic etc.

Principal este ca în momentul ieşirii pe zăpadă sportivul să aibă o stare de bună dispoziţie, vigoare, poftă de muncă, iar datele controlului medical şi autocontrolului să arate un stadiu înalt al funcţiunii tuturor organelor şi sistemelor.

Continuîndu-şi munca din perioada pregătitoare, schiorul, după căderea primei zăpezi trebuie să-şi înceapă neîntîrziat refacerea tehnicii şi perfecţionarea ei în condiţiile de alunecări pe zăpadă. In acest caz apare necesitatea unei acomodări cu noile mijloace în condiţii de lucru diferite de activitatea de pînă acum.

Sarcinile antrenamentului în această etapă sînt:

1. Trecerea gradată de la perioada pregătitoare la perioada fundamentală.
2. Acomodarea cu alunecarea pe zăpadă.
3. Refacerea şi îmbunătăţirea tehnicii.
4. Acomodarea cu efortul ridicat, la temperaturi scăzute şi în condiţii meteorologice dificile.
5. Menţinerea la un nivel ridicat a pregătirii fizice generale, dobîndite în etapele precedente. Pentru sportivii fruntaşi care îşi fac acomodarea pe zăpadă în tabere sau cantonamente la altitudine de peste 1000—1500 m, se vor ivi încă două sarcini.
6. Acomodarea cu altitudinea.
7. Acomodarea cu regimul de viaţă în tabără sau cantonament: program, regim alimentar etc.

Această adaptare a organismului la condiţiile noi va dura cel puţin o săptămînă.

Din cauza întreruperii alunecării pe schiuri o perioadă de 7—8 luni, s-a produs un regres al deprinderilor tehnice, iar executarea lor se va face cu o mare risipă de energie în primele zile. De aceea, este bine ca în acest timp să se evite eforturile prea intense care ar putea duce la o supraîncordare sau surmenaj, care ar provoca greutăţi în refacerea şi îmbunătăţirea tehnicii, iar în caz şi mai grav, accidente.

In această etapă pe lîngă mijloacele folosite în celelalte etape ale perioadei pregătitoare, din care reţinem în special mersul, alergarea şi exerciţiile din gimnastica de bază, vom folosi întreaga gamă a elementelor tehnice ale schiului.

Ca forme de antrenament vom avea: antrenamente complexe, uniforme, alternative şi de control. Metoda repetărilor este de preferat să nu o folosim

în antrenamentul pe schiuri deoarece în afară de intensitatea ridicată a efortului pe care o cere, pretinde un ritm de executare a elementelor tehnice destul de mare. Acest lucru ar face ca schiorul care nu stăpînește încă suficient elementele noi tehnice, sau are greșeli tehnice automatizate care trebuie corectate, să se lase furat de viteza de execuție în detrimentul respectării principiilor biomecanice care stau la baza tehnicii.

In caz că se trece superficial peste corectarea greșelilor, mai tîrziu în etapa precompetițională se va pierde mult timp cu perfecționarea tehnicii în condițiile antrenamentului pentru eforturi maxime, lucru ce va duce la micșorarea posibilității de atingere a formei sportive, apoi prins de competiții schiorul nu va mai putea să-și permită pierderea timpului prețios necesar menținerii formei sportive pentru a corecta diverse greșeli tehnice, peste care

Maestru al sportului Ion Coliban (C.C.A.), într-o poziție caracteristică stilului său, în cursa de slalom.

a trecut cu superficialitate în etapa de acomodare și care îi frînează obținerea randamentului maxim.

Este bine să se știe că, tehnica pe care o reface și o îmbunătățește acum și apoi o perfecționează în condițiile pregătirii speciale de concurs, îi va asigura obținerea rezultatelor sportive înalte în competiții.

In sfîrșit, trebuie avut în vedere că, rezolvarea la un înalt nivel de măiestrie a problemelor întîlnite în concurs, depinde în mare parte, mai ales la slalom și coborîre, de bagajul de elemente tehnice cît mai mare pe care îl posedă sportivul, de felul cum le stăpînește și cum știe să le folosească pentru a rezolva fiecare problemă tactică, cu cel mai indicat procedeu tehnic sau cea mai bună variantă a lui.

Primele antrenamente din etapa de acomodare vor fi complexe, în ele folosind atît alunecarea pe schi cît și mersul, alergarea, gimnastica etc.

Folosirea mijloacelor de antrenament fără schiuri o vom menține pe tot timpul acestei etape. Acest lucru asigură menținerea nivelului dobîndit în

dezvoltarea calităţilor fizice în antrenamentul de vară şi toamnă precum şi transferul lor în condiţiile alunecării pe zăpadă.

In cazul desfăşurării antrenamentului în tabere sau cantonamente, ciclurile de antrenament vor fi de 5+1 sau 6+1 la început şi 5+1 spre sfîrşitul etapei.

Se va căuta ca zilele de vineri, sîmbătă, duminică sau sîmbătă, duminică şi luni, atunci cînd de obicei în perioada competiţională vor fi organizate concursurile, să fie folosite pentru antrenament. In felul acesta sportivul se va obişnui cu obţinerea unui randament cît mai bun în ziua concursului. De asemenea este bine ca orele de antrenament să fie alese acelea la care se ţine concursul pentru care ne pregătim.

ANTRENAMENTUL FONDISTULUI ÎN ETAPA DE ACOMODARE PE ZĂPADĂ

Depinzînd de gradul de pregătire al schiorului fondist durata etapei de acomodare poate fi de 6—7 zile, pînă la 14—15 zile. Pentru un fondist cu o pregătire superioară, un ciclu sau două cicluri de antrenament îi sînt suficiente pentru a-şi pune la punct problemele de tehnică şi de acomodare pe zăpadă. Nu tot acelaşi lucru se poate spune şi despre un schior de categoria a III-a sau a II-a.

La aceştia din urmă refacerea şi perfecţionarea tehnicii este de mai lungă durată.

Am spus mai sus că, trecerea la perioada fundamentală se face astfel, ca la sfîrşitul etapei de acomodare intensitatea efortului să se mărească trecînd în etapa precompetiţională.

Cum se realizează în practică acest lucru?

Pornind din momentul cînd a căzut prima zăpadă se face un antrenament mixt. Acest antrenament mixt va consta din două părţi: prima parte se va merge pe schiuri insistîndu-se mai mult asupra refacerii tehnicii mersului pe schiuri, continuînd cu un antrenament uşor, alternativ; a doua parte a antrenamentului va consta din alergare fără schiuri şi exerciţii de dezvoltare fizică generală.

Tot în acest sistem vor continua şi antrenamentele următoare căutînd ca intensitatea efortului să se mărească treptat intrînd apoi în etapa precompetiţională. De preferat ar fi ca la sfîrşitul etapei de acomodare să se facă un antrenament de control, care poate să coincidă chiar cu un concurs de deschidere a sezonului, pe o distanţă scurtă. Recomandabil ar fi 5 km pentru băieţi şi 3 km pentru fete.

Pe măsură ce ne apropiem de etapa precompetiţională procentajul de lucru asupra îmbunătăţirii şi perfecţionării tehnicii mersului cu schiurile se micşorează în favoarea muncii asupra îmbunătăţirii şi perfecţionării diferitelor calităţi de bază, cum ar fi rezistenţa, viteza etc. în condiţiile pregătirii pentru eforturi maxime.

Nu este recomandabil a se lucra în această etapă asupra vitezei deoarece neavînd o bază în perfecţionarea tehnicii, s-ar putea să dăunăm acestei perfecţionări prin dejugarea legăturilor nervoase temporare ce s-au format în scoarţa emisferelor cerebrale.

Deprinderea motrică încă nu s-a cizelat pentru a putea suporta alt ritm, decît cel folosit şi cu care a fost însuşit pînă în acel moment.

De aceea de la un antrenament uniform în care principala sarcină este de a se face cîteva plimbări pentru ca să simţim în picioare schiul, se trece la un antrenament alternativ în care accelerările din timpul alergării ne dau baza pentru a putea întrebuinţa mai departe viteze maxime de alergare cu schiurile.

In continuare vom da un ciclu de antrenament în care să se vadă principiul de lucru pentru această etapă.

Ziua I

— Plimbare pe schiuri . . . . . 1 oră
— Lucru pentru tehnică . . . . . 20 min
— Plimbare pe schiuri . . . . . 1 oră
— La sfîrşitul antrenamentului exerciţii de dezvoltare fizică generală fără schiuri . . . . . 15 min

Ziua a II-a

— Plimbare pe schiuri . . . . . 30 min
— Lucru pentru tehnică . . . . . 40 min.
— Plimbare pe schiuri . . . . . 50 min
— Alergare fără schiuri şi exerciţii de dezvoltare fizică generală 20 min

Ziua a III-a

— Incălzire . . . . . 15-20 min
— Lucru pentru tehnică . . . . . 30 min
— Plimbare pe schiuri . . . . . 2 ore
— Exerciţii de gimnastică şi uşoară alergare fără schiuri . . 10 min

Ziua a IV-a

— Odihnă.

Ziua a V-a

— Incălzire . . . . . 20-25 min
— Lucru pentru tehnică . . . . . 50 min
— Mers pe schiuri într-un tempo mai mic decît cel mjilociu . 40 min
— Alergarea alternativă fără schiuri prin zăpadă mare . . 15 min
— Exerciţii de gimnastică fără schiuri . . . . . 10 min

Ziua a VI-a

— Incălzire . . . . . 15-20 min
— Lucru pentru tehnică . . . . . 1 oră
— Antrenament alternativ, mers pe schiuri cu trei accelerări de cîte 3—400 m . . . . . 1 oră
— Exerciţii de gimnastică fără schiuri . . . . . 10 min

Ziua a VII-a

— Incălzire . . . . . 15-20 min
— Lucru pentru tehnică . . . . . 1 oră
— Plimbare pe schiuri . . . . . 50 min
— Alergare fără schiuri . . . . . 10 min
— Exerciţii de gimnastică . . . . . 15 min

Ziua a VIII-a

— Odihnă.

ANTRENAMENTUL SLALOMISTULUI ŞI COBORÎTORULUI ÎN ETAPA DE ACOMODARE PE ZĂPADĂ

Pentru slalomişti şi coborîtori această etapă are o deosebită importanţă, de ea depinzînd în bună parte rezultatele ce le va obţine în sezonul respectiv.

In afară de celelalte părţi, din conţinutul antrenamentului, pregătirea tehnică primeşte acum o notă deosebită printr-o seamă de obiective dintre care se desprind în special următoarele :

1. Refacerea poziţiei pe schiuri şi îmbunătăţirea ei în coborîre directă, oblică şi în ocolire.

2. Formarea deprinderii de a trece în mod gradat greutatea corpului de pe un schiu pe altul în deplasare.

3. Amortizarea elastică şi echilibrată a şocurilor longitudinale şi verticale.

4. Intrarea în ocolire.

5. Eliminarea derapajului în timpul şi în special la ieşirea din ocolire.

6. Mărirea eficacităţii acţiunii braţelor.

Pentru rezolvarea acestor probleme schiorului slalomist şi coborîtor îi trebuie aproximativ 3 — 4 săptămîni.

Dăm mai jos un plan model de felul cum ar putea fi desfăşurată munca de instruire la o grupă de schiori categoria I.

Ziua I luni

— Plimbare pe schiuri . . . . . 15 min
— Coborîrea cu oprire prin pierdere de viteză în plat sau contrapantă.
— Poziţia înaltă joasă, medie — refacerea poziţiei pe schiuri — (lungimea pantei 2—300 m, viteza sub 30 km pe oră).
— Exerciţii de dezvoltare fizică generală . . . . . 15 min
şi alergare uşoară . . . . . 10 min
Durata 2 h, 30 min — 3 h.

Ziua a II-a marţi

— Incălzire fără schiuri . . . . . 15 min
— Coborîrea directă cu schimbarea greutăţii corpului de pe un schiu pe altul şi apoi cu ducerea schiului descărcat înainte. Căutarea poziţiei de coborîre (lungimea pantei 2 — 300 m, viteza sub 30 km pe oră).
— Oprirea prin paşi succesivi.
— Exerciţii de dezvoltare fizică generală . . . . . 10 min
alergare uşoară . . . . . 10 min
Durata 3 h.

Ziua a III-a miercuri

— Incălzire fără schiuri . . . . . 15 min
— Coborîrea pe teren cu schimbări de înclinaţie a pantei şi cu zăpadă variabilă, viteza 30 — 35 km pe oră.
— Pasul de patinaj — acrobaţii pe schiuri.
— Joc pe schiuri — trecerea pe sub tunel de beţe şi aruncarea cu bulgări la ţintă din coborîre.
— Exerciţii de dezvoltare fizică generală . . . . . 15 min
Durata 3 h — 3 h, 30 min.

După amiază

— Incălzire 20 — 25 min
— Alergare — repetări 5 × 30 m + 3 × 80 m.

Ziua a IV-a joi

— Incălzire 25 — 30 min pe schiuri.
— Coborîrea cu trecerea peste denivelări de teren prin amortizare.
— Ocolirea prin paşi succesivi.
— Ocolirea oblică.
— Coborîrea prin pădure printre copaci folosind numai elemente tehnice studiate.
— Exerciţii de dezvoltare fizică generală 10 min + alergare alternativă 10 min cu trei accelerări de 2 — 300 m.
Durata 4 h.

Ziua a V-a vineri

— Incălzire 25 — 30 min pe schiuri.
— Coborîrea cu trecerea peste denivelări de teren prin săritură (viteza 35—40 km pe oră).
— Coborîre oblică.
— Derapaj lateral.
— Ocoliri cu paşi succesivi insistîndu-se asupra lucrului braţelor.
— Coborîre prin pădure printre copaci folosind numai elementele tehnice studiate.
— Exerciţii de dezvoltare fizică generală . . . . . 15 min
Durata 3 h, 30 min — 4 h.

După amiază

— Incălzire . . . . . 20 — 25 min
Alergare — repetări 5 × 100 m.

Ziua a VI-a sîmbătă

— Odihnă.

Ziua a VII-a duminică

— Incălzire pe schiuri . . . . . 35—40 min
— Coborîri cu trecere peste denivelări de teren cu oprire prin pierdere de viteză sau ocoliri cu paşi succesivi — lungimea pantei 4 — 500 m — (viteza 40 — 45 km pe oră).
— Coborîrea oblică — derapajul lateral.
— Ocolirea paralelă spre deal din coborîre oblică.
— Joc pe schi.
— Exerciţii de dezvoltare fizică generală 25 — 30 min cu accent pe mobilitate şi forţă în braţe.
Durata 3 h, 30 min.

Ziua a VIII-a luni

— Incălzire pe schiuri 20 — 25 min
— Ocoliri paralele spre deal din coborîre oblică.
— Ocoliri prin paşi succesivi la puncte fixe marcate prin 4 — 10 beţe.
— Exerciţii de pregătire fizică generală . . . . . 15 min
Durata 3 h, 30 min — 4 h.

După amiază

— Incălzire . . . . . 20—25 min
— Alergare, repetări 5 x 50 m. + 2 x 80 m.

Ziua a IX-a marţi

— Incălzire pe schiuri . . . . . 25—30 min
— Coborîri cu treceri peste denivelări de teren cu oprire prin pierdere de viteză sau ocoliri cu paşi succesivi — lungime 4 — 500 m, (viteza 40—50 km pe oră).
— Ocolirea paralelă spre deal din coborîre directă.
— Joc pe schi, cu trecerea pe sub porţi de nuiele şi alergări la vale în coborîre pe schiuri.
— Exerciţii de dezvoltare fizică generală 10 min + alergare uşoară 5 min.
Durata 4 h.

Ziua a X-a miercuri

— Incălzire 25 — 30 min
— Ocolirea paralelă spre vale prin balans vertical.
— Ocoliri prin paşi succesivi (la puncte fixe marcate prin 4 — 10 beţe).
— Exerciţii de dezvoltare fizică generală 15 min + alergare alternativă, cu 4 accelerări pe 200 m. . . . . 10 min
Durata 4 h.

Ziua a XI-a joi

— Excursie pe schiuri de fond 30 — 40 km

Ziua a XII-a vineri.

— Odihnă.

Ziua a XIII-a sîmbătă

— Incălzire . . . . . 15—20 min
— Ocoliri paralele spre deal din coborîre oblică.
— Ocolire paralelă spre vale prin balans vertical (la puncte fixe marcate prin 2 — 4 beţe).
— Exerciţii acrobatice pe schiuri.
— Exerciţii de dezvoltare fizică generală . . . . . 10 min
Durata 3 h, 30 min

După amiază

— Incălzire . . . . . 20 — 25 min
— Alergare — repetări 8 × 30 m + 2 × 80 m.

Ziua a XIV-a duminică

— Incălzire . . . . . 20 — 25 min
— Ocoliri paralele spre vale prin păşire.
— Coborîri directe în teren accidentat 5 — 600 m cu frînă de aer şi oprire în plat sau contrapantă (viteza 40 — 50 km pe oră).
— Ocoliri prin paşi succesivi (la puncte fixe marcate de 8 — 12 beţe).
— Exerciţii de dezvoltare fizică generală . . . . . 10 min
— Alergare uşoară . . . . . 5 min
Durata 4 h.

Ziua a XV-a luni

— Incălzire . . . . . 20 — 25 min
— Ocoliri paralele spre vale prin păşire (executate la puncte fixe marcate prin 2 — 4 beţe).

— Coborîri directe şi oblice cu frînări în plug şi ½ plug şi opriri în plug din viteză.
— Coborîre prin pădure printre copaci.
— Exerciţii de dezvoltare fizică generală 10 min + alergare alternativă — 10 min cu 3 accelerări pe 3 — 400 m.
Durata 4 h.

Ziua a XVI-a marţi

— Incălzire . . . . . 20 — 25 min
— Coborîri cu frînări succesive în plug şi oprire în plug din viteză.
— Ocoliri din plug.
— Ocoliri prin înfrînare, frînă deal.
— Exerciţii de dezvoltare fizică generală . . . . . 10 min
— Alergare uşoară . . . . . 5 min
Durata 4 h.

Ziua a XVII-a miercuri

— Incălzire.
— Coborîri în teren accidentat 5 — 600 m (viteză 40 — 50 km pe oră).
— Ocoliri prin înfrînare, frînă deal şi frînă vale (la puncte fixe 2 — 4 beţe).
— Coborîre prin pădure printre copaci în zăpadă mare.
— Exerciţii de dezvoltare fizică generală 10 min.
Durata 3 h, 30 min.

După amiază

— Incălzire . . . . . 20 — 25 min
— Alergare — repetări 6 x 80 m.

Ziua a XVIII-a joi

— Odihnă.

Ziua a XIX-a vineri

— Incălzire.
— Ocoliri paralele spre vale.
— Oprirea bruscă cu schiurile paralele din coborîre directă.
— Coborîri 800 — 1000 m cu ocoliri paralele legate, (viteza 40—50 km pe oră).
— Exerciţii de dezvoltare fizică generală 10 min.
Durata 3 h — 3 h, 38 min.

După amiază

— Incălzire . . . . . 25 — 30 min
— Alergări — repetări 6 x 30 m.

Ziua a XX-a sîmbătă

— Incălzire.
— Ocoliri paralele spre vale (la puncte fixe marcate prin 4 — 6 beţe), insistîndu-se asupra ieşirii din ocolire (blocajului) şi acţiunii braţelor.
— Folosirea braţelor ca :
— sprijin interior pentru micşorarea arcului ocolirii ;
— sprijin exterior pentru echilibru ;
— oprirea derapajului ;
— ridicarea din ghemuire ;

— avîntarea înainte şi spre deal pentru a mări eficacitatea blocajului;
— sprijin bilateral — propulsie.
— Exerciţii de dezvoltare fizică generală . . . . 10 — 15 min
Durata 3 h, 30 min.

Ziua a XXI-a duminică

— Incălzire.
— Coborîri 800 — 1000 m cu ocoliri paralele legate (la puncte fixe marcate prin 6 — 8 bețe).
— Exerciţii de dezvoltare fizică generală . . . . . 10 min

După amiază

— Incălzire.
— Alergare — repetări 6 x 50 m + 2 x 100 m.

Ziua a XXII-a luni

— Incălzire.
— Ocoliri paralele fără frînare şi cu frînare (la puncte fixe marcate prin 8 — 10 bețe) insistîndu-se asupra ieşirii din ocolire (blocajuri) şi acţiunii braţelor.
— Exerciţii de dezvoltare fizică generală . . . . . 10 min

Ziua a XXIII-a marţi

— Odihnă.

Ziua a XXIV-a miercuri

— Antrenament de control; slalom uriaş 800 — 1000 m
— 10 porţi, 2 manşe.

Ziua a XXV-a joi

— Antrenament de control; slalom special 100 — 150 m 20 porţi, 2 manşe.

Ziua a XXVI-a vineri
Ziua a XXVII-a simbătă
} Sarcinile acestor antrenamente vor decurge din comportarea la antrenamentele de control.

Ziua a XXVIII-a duminică Odihnă — Excursie.

Ziua a XXIX-a luni „ „

Ziua a XXX-a marţi „ „

In afară de cele arătate mai sus, în fiecare zi după deşteptare şi înregistrarea datelor autocontrolului schiorul va face un program de înviorare de 15 — 30 minute.

Exerciţiile de dezvoltare fizică generală făcute zilnic la sfîrşitul lecţiei de antrenament precum şi antrenamentele speciale de după amiază, vor asigura

în toată această etapă şi chiar mai tîrziu în etapele următoare menţinerea, la un înalt nivel, a calităţilor dobîndite în etapele precedente şi în special a vitezei şi mobilităţii atît de necesare schiorului slalomist şi coborîtor.

Antrenamentele de după amiază în care se pune accent pe menţinerea şi îmbunătăţirea vitezei se vor executa în costum de schi sau trening şi cu încălţăminte uşoară, pantofi de tenis sau ghete de fond. Se va folosi o potecă, drum de sanie sau chiar un culoar special amenajat care ar putea avea o înclinaţie de 6 — 10 grade.

ANTRENAMENTUL SĂRITORULUI IN ETAPA DE ACOMODARE PE ZĂPADĂ

Incă de la primele lecţii săritorul va fi pus în condiţii cît mai variate de lucru. Astfel în lecţiile de antrenament se vor include plimbări cu schiurile, coborîri pe pante, pasul de patinaj, desprinderi de pe pantă în timpul coborîrilor cu luarea poziţiei de aterizare, ridicarea din căzătură etc.

In afară de exerciţiile care se vor executa cu schiurile de sărituri în picioare, săritorul va trebui ca cel puţin de două ori pe săptămînă, să lucreze cu schiurile de slalom, pentru reîmprospătarea şi perfecţionarea obişnuinţei cu viteza deplasării pe pantă, stabilităţii şi siguranţei în ocoliri.

Aceste exerciţii ridică starea morală a săritorilor, creîndu-le o bună dispoziţie de lucru, îi face mai încrezători în posibilităţile lor, plini de siguranţă şi curaj în viitoarele antrenamente pe trambulină.

In toate aceste exerciţii cu schiurile de sărituri sau de coborîre făcute pe panta de aterizare a trambulinei sau cea de slalom, trebuie să urmărim automatizarea deprinderilor de stabilitate pe schiuri, lucru care va asigura săritorului premizele unei bune restabiliri şi perfecţionări a tehnicii săriturii.

După 2 — 3 zile de lucru pe pantă, săritorul va trece la trambulină.

La început se va folosi trambulina mică, de şcoală cu putere de aruncare 15 — 20 m. Pe această trambulină se urmăreşte reîmprospătarea şi perfecţionarea elementelor tehnice în parte.

Primele sărituri vor fi executate în ansamblu, urmînd apoi să se ia fiecare element în parte.

O lecţie de antrenament nu trebuie să fie prea încărcată în conţinut. După încălzirea generală şi specială fără schiuri şi apoi cu schiurile în picioare executînd diferite elemente ale tehnicii, săritorul va face 2 — 3 lansări pe panta de aterizare în poziţia de elan, executînd împingerea şi aterizarea. In continuare trece pe trambulină unde execută 1—2 sărituri libere.

In următoarele sărituri se vor rezolva sarcinile lecţiei respective, insistîndu-se asupra elanului, împingerii sau aterizării.

Un rol deosebit în această etapă îl are pentru săritor formarea unei imagini corecte a săriturii. Pentru aceasta se vor folosi de către antrenor explicaţiile, chinogramele, filmele, demonstraţiile executate fie de antrenor fie de un maestru al sportului.

Trecerea de la trambulina de şcoală, la cea mijlocie, sportivă, cu putere de aruncare de 20—45 m nu trebuie grăbită. Durata acomodării pe trambulina mică va putea fi de 1 — 2 săptămîni executîndu-se 80—120 sărituri.

Trecînd la trambulina mijlocie se va putea pune accent pe corectarea şi perfecţionarea tehnicii zborului, deoarece lungimea săriturii dă timp schiorului să poată executa avîntarea în bune condiţii.

Dăm mai jos un exemplu de felul cum s-ar putea desfăşura antrenamentul săritorului în această etapă.

Ziua I

— Plimbare cu schiurile de coborîre în teren variat.
— Coborîri în viteză medie cu opriri în plat sau contrapantă.
Durata 2 h — 2 h, 30 min

Ziua a II-a

— Plimbare pe schiurile de sărituri. Exerciţii pregătitoare pentru sărituri, executate pe loc cu şi fără schiuri.
— Coborîri cu luarea poziţiei de elan, executarea împingerii şi aterizării fandate.
— Pasul de patinaj, oprirea în plug.
Durata 2 h — 2 h, 30 min

Ziua a III-a

— Incălzire 15 — 20 min cu şi fără schiuri.
— Coborîri cu schiurile de sărituri pe panta de aterizare în poziţia fandat cu opriri prin paşi succesivi.
— Coborîri în poziţia de elan cu executarea împingerii şi aterizării.
Durata 2 h — 2 h, 30 min

După amiază

— Incălzire 15 — 20 min
— Alergare — repetări cu start de jos 6 x 30 m.
— Exerciţii de forţă şi detentă.

Ziua a IV-a

— Incălzire fără şi cu schiuri 15 — 20 min
— Lansări pe panta de aterizare în poziţia de elan şi în poziţia fandat (2 — 4).
— Sărituri la trambulina mică.
Durata 3 h — 3 h, 30 min

Ziua a V-a

— Incălzire 15 — 20 min
— Lansări pe panta de aterizare în poziţia de elan executînd împingerea şi aterizarea.
Sărituri la trambulină mică (10 — 15) insistînd asupra elanului şi împingerii.
Durata 3 h — 3 h, 30 min

Ziua a VI-a

— Odihnă

Lecţiile următoare vor fi structurate după aceleaşi principii. Ordinea eşalonării metodice a elementelor tehnice fiind: — elanul — împingerea şi apoi aterizarea.

Se vor păstra de asemenea antrenamentele de după amiază pentru asigurarea menținerii unui nivel înalt al pregătirii fizice generale.

Folosirea schiurilor de coborîre pentru antrenamente după amiază și a excursiilor pe schiurile de fond completează mijloacele antrenamentului în această etapă.

In continuare vom da un exemplu de cîteva lecții în momentul trecerii de la trambulina mică la cea mijlocie.

Ziua a XIII-a

— Incălzire 15 — 20 min

— Coborîri pe panta de aterizare la trambulina mijlocie în poziția de elan și fandat cu executarea împingerii și aterizării.

— Sărituri la trambulina mică (15—20) insistîndu-se asupra aterizării.

Durata 2 h, 30 — 3 h.

După amiază

Lucru pe schiurile de slalom, coborîri și ocoliri în viteză.

Ziua a XIV-a

— Incălzire 15 — 20 min

— Coborîri pe panta de aterizare la trambulina mijlocie.

— Sărituri la trambulina mică (15 — 20) insistîndu-se asupra împingerii și aterizării.

Durata 3 h — 3 h, 30 min

Ziua a XV-a

— Incălzire 15 — 20 min

— Sărituri la trambulina mică (5 — 6).

— Coborîri pe panta de aterizare la trambulina mijlocie.

— Sărituri la trambulina mijlocie (3 — 4).

Durata 3 h — 3 h, 30 min

După amiază

Incălzire 10 × 15 min.

— Alergare — repetări: 6 x 30 + 2 x 80 și exerciții de forță și detentă.

Ziua a XVI-a

— Incălzire 15 — 20 min

— Sărituri la trambulina mică (3 — 5).

— Coborîri pe panta de aterizare la trambulina mijlocie.

— Sărituri la trambulina mijlocie (4 — 6) insistîndu-se asupra împingerii și rostogolirii.

Durata 3 h — 3 h, 30 min

Ziua a XVII-a

— Odihnă.

Aceste indicaţii date pentru orientarea activităţii antrenorilor şi schiorilor nu trebuie interpretate în mod mecanic. Trebuie să se ţină seama în primul rînd că antrenamentul este un proces pedagogic în care antrenorul şi sportivul colaborează activ şi creator pe baza experienţei şi documentării. Iniţiativa creatoare şi curajoasă, dorinţa de studiu şi experimentarea ştiinţifică vor asigura găsirea căii juste care să ducă la ridicarea măiestriei sportive. A căuta şi a folosi „reţete de antrenament" constituie cea mai gravă denaturare a procesului pedagogic. Respectarea particularităţilor individuale ale sportivului trebuie să fie un obiectiv permanent în munca antrenorului.

Cercetări asupra activității nervoase superioare în raport cu calitățile fizice specifice ale jucătorilor de tenis de masă*)

Prof. Dr. FL. ULMEANU, Asist. N. PETRESCU, Ing. M. DEMETRESCU, Dr. AL. PARTHENIU, Dr. V. CHIȘU, Dr. GH. SĂVESCU

1 Bazele teoretice și obiective cercetării

Prezența la București în primăvara anului 1953, a celor mai buni jucători de tenis de masă din lume, ne-a oferit prilejul de a efectua cercetări, pentru a aduce o contribuție la fundamentarea științifică a antrenamentului și a ajuta astfel progresul practicei în această ramură de sport.

Autorii sovietici au arătat, că antrenamentul sportiv se bazează pe formarea potrivit legilor reflexelor condiționate, a unor conexiuni funcționale între centrii corticali ai diferitelor aparate și sisteme. Cercetările noastre au fost orientate pe baza acestor date, după care „Deprinderile motrice pot fi privite ca stereotipuri dinamice motrice, așadar ca sisteme de procese de excitație și inhibiție stabilizate și repetate într-o anumită succesiune în scoarță" ; iar „Dacă este vorba de o ramură sportivă caracterizată prin mișcări ciclice, atunci deprinderile motrice, adică stereotipurile dinamice motrice respective, sînt mai stabile. Dacă va fi vorba de o ramură sportivă în care predomină mișcările aciclice, atunci deprinderile motrice sînt mai puțin stabile : ele trebuie privite drept complexe de stereotipuri elementare, cu o succesiune a folosirii lor foarte variată și depinzînd de situația de pe terenul sportiv". (Krestovnikov [2]).

Mecanismul formării și perfecționării deprinderilor motrice este încă incomplet studiat. Trebuie să se urmărească formarea unor stereotipuri mobile, plastice, care se pot schimba după condițiile mediului. De aceea procesul de formare și perfecționare a deprinderilor motrice este legat de stabilirea corelațiilor spațiale dintre procesele corticale de excitație și cele de inhibiție, de precizarea schimbării lor în timp, precum și de punerea în evidență a caracterelor acestor procese nervoase.

Pentru a putea fixa obiectivele cercetărilor noastre, în lumina acestor principii, este necesar să încadrăm tenisul de masă din punct de vedere al tipului deprinderilor motrice. Dat fiind că acest joc face parte dintre ramurile sportive cu predominanța mișcărilor aciclice și cu mare viteză de variație a complexelor de stereotipuri elementare, noi am plecat de la

*) Din materialele prezentate la ședința de comunicări a Consiliului științifico-metodic C.C.F.S., 4 iunie 1954.

ipoteza de lucru că posibilitatea sportivilor de a realiza o bună mobilitate, o mare plasticitate a stereotipurilor elementare caracteristice acestui sport, este un factor important pentru obţinerea de rezultate superioare.

Pe baza acestor considerente presupunem că un bun jucător de tenis de masă trebuie să aibă :

— O bună percepţie vizuală şi acustică în raport cu excitanţii specifici acestui sport : mişcarea adversarului şi a mingii precum şi zgomotul lovirii mingii, de către paleta adversarului, sau de masă.

— O foarte mare mobilitate şi o mare plasticitate a stereotipurilor dinamice motorii specifice acestui sport.

— O bună rezistenţă nervoasă la efort.

Se înţelege că toate aceste elemente nu pot fi apreciate în mod just decît în măsura cunoaşterii cît mai exacte a caracterelor proceselor nervoase corticale ale sportivului respectiv.

Pentru aceasta este nevoie de metode cît mai adecvate spre a obţine informaţii asupra complexului funcţional cortical al jucătorului în condiţii de activitate normală sau cît se poate de apropiate de activitatea sa în această disciplină sportivă.

De aceea obiectivele cercetării noastre în această etapă au fost :

1. Obţinerea de informaţii asupra tipului de activitate nervoasă superioară şi raportarea lor la calităţile fizice specifice tenisului de masă.

2. Studiul complexului funcţional cortical prin cercetarea posibilităţilor de percepţie vizuală ale sportivului, şi studiul stereotipiei oculomotorii folosind excitanţi nespecifici şi specifici acestui sport.

3. Obţinerea de date asupra rezistenţei nervoase la efort.

Deoarece calităţile fizice şi perfecţionarea lor depind de activitatea nervoasă superioară, rezultă că prin examinarea sistematică a problemelor menţionate mai sus, se pot obţine date utile pentru conducerea antrenamentului şi îmbunătăţirea performanţelor în tenisul de masă.

II. Metoda de lucru

Ca urmare a considerentelor de mai sus, metoda de cercetare trebuie să îndeplinească, — în cît mai mare măsură, — următoarele condiţii :

— Să permită obţinerea de informaţii în legătură cu problemele menţionate.

— Este necesar ca tehnicile folosite să ofere posibilitatea examinării în condiţii cît mai apropiate de practicarea normală a tenisului de masă. In acest scop ne-am adresat în special tehnicilor de electrofiziologie care corespund cel mai bine, obiectivelor de mai sus.

Ţinînd seama de aceste condiţii am folosit o metodă complexă compusă din :

1. Metoda anamnestică, folosind un chestionar adaptat activităţii sportive.

2. Metoda reflexului cerebro-periferic de variaţie de impedanţă (R.C.I. [5]). Această metodă constă în studiul variaţiei fine a impedanţei regiunilor distale ale membrelor, sub influenţa activităţii nervoase superioare.

Reamintim că, prin impedanţă se înţelege rezistenţa în curent alternativ a unui circuit care cuprinde o rezistenţă (ohmică) şi o reactanţă, care în cazul ţesuturilor este o reactanţă capacitivă. Atît rezistenţa ohmică cît şi reactanţa capacitivă a ţesuturilor sînt parametri electrici pasivi ai ţesuturilor corpului nostru.

Variaţia fină, sub influenţa activităţii nervoase superioare, a unuia din parametrii electrici pasivi ai ţesuturilor regiunilor periferice ale corpului şi anume rezistenţa ohmică este cercetată şi în clasicul reflex cutano-galvanic (psiho-galvanic). Autorii metodei de cercetare a reflexului cerebro-periferic de variaţie de impedanţă arată că atît din punct de vedere biologic, cît şi din punct de vedere tehnic, electrofiziologic, este mai corect să se studieze impedanţa ţesuturilor şi componentele ei, decît rezistenţa lor, adică, să se folosească curentul alternativ de joasă frecvenţă în locul celui continuu.

În tehnica R.C.I., unei excitaţii produse prin intermediul unui analizator oarecare sau unei excitaţii produse prin cel de al doilea sistem de semnalizare, de exemplu unui calcul efectuat în gînd, îi corespunde o scădere a impedanţei. La aceeaşi persoană, scăderea impedanţei este — în mare — în raport cu intensitatea excitaţiei. Mobilitatea proceselor nervoase fundamentale se oglindeşte în latenţele şi duratele desfăşurării reflexului; latenţele şi duratele mari corespund unei mobilităţi mici. Echilibrul proceselor nervoase fundamentale par a fi în corelaţie cu regularitatea curbei variaţiei de impedanţă, în sensul că un echilibru bun corespunde unei reveniri a valorii impedanţei la valoarea dinaintea acţiunii excitantului şi într-un timp apropiat de durata desfăşurării curbei de scădere a impedanţei corespunzătoare.

3. Metoda tahistoscopiei am utilizat-o pentru cercetarea posibilităţilor de percepţie vizuală [8]). Această probă constă din proiectarea pe un ecran de sticlă mată, cu ajutorul unui dispozitiv optic, a unor imagini formate din puncte de diverse mărimi precum şi a unor imagini de cifre şi litere. Prin această probă se cercetează numărul şi exactitatea mărimii şi grupării punctelor, şi numărul şi exactitatea literelor percepute, în 1/10-1/25 s.

4. Ultima metodă întrebuinţată a fost aceea a stereotipiei optico-motorii. Această metodă este constituită la rîndul ei din două probe:

a) *În prima probă* se folosesc ca excitanţi, lumini de diferite culori [8]). Cu ajutorul unui dispozitiv electric se luminează un ecran de sticlă mată, succesiv cu trei feluri de lumini colorate sau cu lumină albă. La fiecare dintre aceste culori subiectul trebuie să execute o activitate motorie manuală determinată, apăsînd cu policele şi mediusul de la mîna dreaptă pe cîte un contact electric aşa fel ca mişcarea să poată fi executată uşor şi rapid. Atît semnalele cît şi răspunsurile se înscriu cu ajutorul unui înscriptor electromagnetic. Se formează întîi un stereotip, dîndu-se semnale cu un metronom de mai multe ori (6 ori) în aceeaşi ordine; apoi se modifică stereotipul de mai multe ori. Prima examinare se face cu semnalele date la cîte o secundă, deci de 60 ori pe minut (viteza I). În continuare se reia aceeaşi probă însă dînd semnalele cu o viteză sporită, adică 90 semnale pe minut (viteza a II-a).

La această probă se studiază:

1. Valoarea medie a latenţelor de răspuns, separat pentru perioada fixării stereotipului şi pentru cea a schimbării stereotipului, comparativ între proba mai lentă şi cea mai rapidă.

2. Numărul răspunsurilor greşite în fiecare din aceste perioade.

3. Influenţa schimbării stereotipului şi a greşelilor asupra latenţelor răspunsurilor următoare.

4. Influenţa schimbării vitezei de administrare a excitanţilor asupra profilului curbei ce exprimă variaţia latenţei răspunsurilor.

b) *A doua probă* are stimuli specifici tenisului de masă. Dispozitivul realizat de colectiv pentru cercetarea acestei stereotipii este format din:

— o masă regulamentară de tenis de masă cu plasa respectivă;

— patru lansatoare electromagnetice de mingi regulamentare de tenis de masă, montate pe marginea mesei opuse celei ocupate de jucător;

— fiecare dintre aceste lansatoare a lansat cîte o minge, a cărei traiectorie şi punct de lovire a mesei erau determinate dinainte. Lansatoarele au fost montate în aşa fel, încît unele mingi aveau traiectorii lungi, iar altele scurte. De asemenea unele traiectorii erau paralele cu axul lung al mesei, iar altele diagonale. Ansamblul acestor traiectorii a fost aranjat astfel încît să redea condiţiile unui joc complex şi purtat pe cea mai mare suprafaţă din masă. Mingile se lansau la cîte două secunde una după alta. Prin lansarea de cîteva ori a mingilor în aceeaşi ordine de funcţionare a lansatoarelor, am urmărit formarea unui stereotip de răspuns la mingi. În cursul fixării stereotipului s-a notat numărul de mingi la care jucătorul răspundea corect, respectiv greşit.

Simultan cu proba de tahistoscopie precum şi cu proba de stereotipie de răspuns la mingi, am cercetat şi reflexul cerebro-periferic de variaţie de impedanţă. Ca excitanţi serveau înşişi excitanţii folosiţi la aceste probe. În acest mod am obţinut informaţii asupra dinamicii proceselor nervoase fundamentale ale sportivului respectiv, în raport cu stereotipurile specifice acestui sport.

După cum am menţionat, noi am urmărit realizarea unor tehnici de examinare în condiţii cît se poate mai asemănătoare condiţiilor normale de practicare a acestei discipline sportive. De aceea şi examinările participanţilor la Campionatele mondiale de tenis de masă s-au făcut în pauzele dintre jocuri, iar aparatura a fost instalată în incinta bazei sportive unde s-au desfăşurat aceste campionate.

III. Rezultatele obţinute

În cadrul Campionatelor mondiale din martie 1953, au fost examinaţi un număr de 11 jucători. Datele obţinute se referă la:

1. Proba de stereotipie optico-motorie (manuală) cu stimuli luminoşi.

2. Proba de tahistoscopie.

3. Reflexul cerebro-periferic de variaţie de impedanţă, luat în timpul probei de tahistoscopie precum şi în timpul probei de stereotipie optico-motorie cu excitanţi specifici, adică proba de răspuns la mingi.

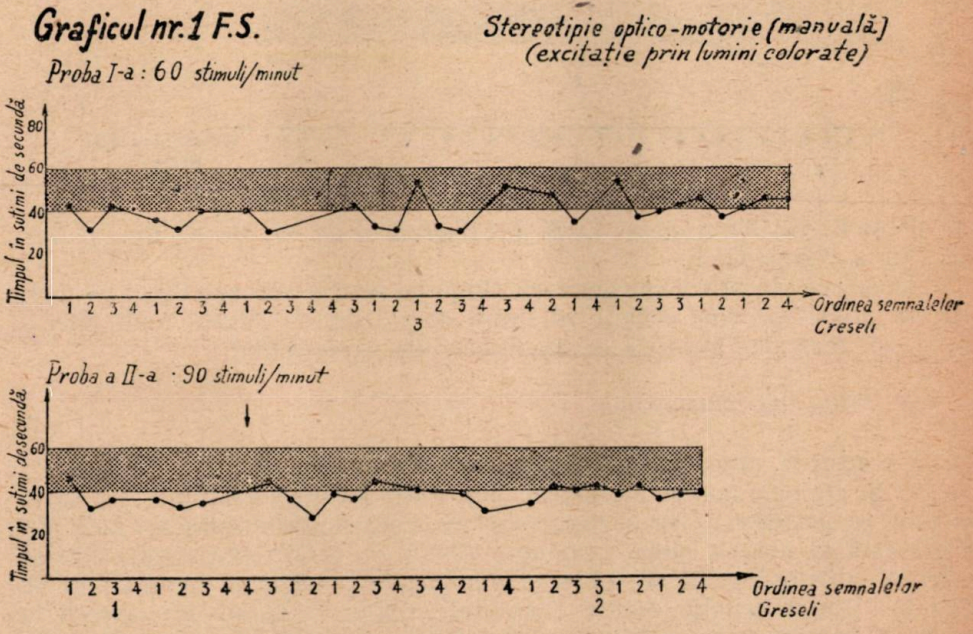
Vom prezenta şi unele caracterizări rezumative ale jucătorilor, fă-

cute pe baza acestor date obiective, combinate cu concluziile chestionarului anamnestic şi cu observaţii asupra comportării jucătorilor în teren.

A. *Proba de stereotipie optico-motorie (manuală) cu stimuli luminoşi*

Redăm două grafice de înscriere a duratelor şi corectitudinii răspunsurilor în proba de stereotipie optico-motorie (manuală) cu excitaţie prin stimuli luminoşi şi anume graficele obţinute la F. S. (graficul nr. 1) şi B. V. (graficul nr. 2).

*) Sub abscisă sînt înscrise numerele de ordine ale stimulilor administraţi în cadrul stereotipului iniţial. Dedesubt se înscrie — în caz cînd jucătorul a răspuns greşit — numărul de ordine (tot referitor la stereotipul iniţial) al semnalului la care corespunde răspunsul dat, sau numărul 0, dacă a suferit un blocaj, adică n-a răspuns de loc. Cu o săgeată îndreptată în jos, s-a însemnat prima schimbare a stereotipului.

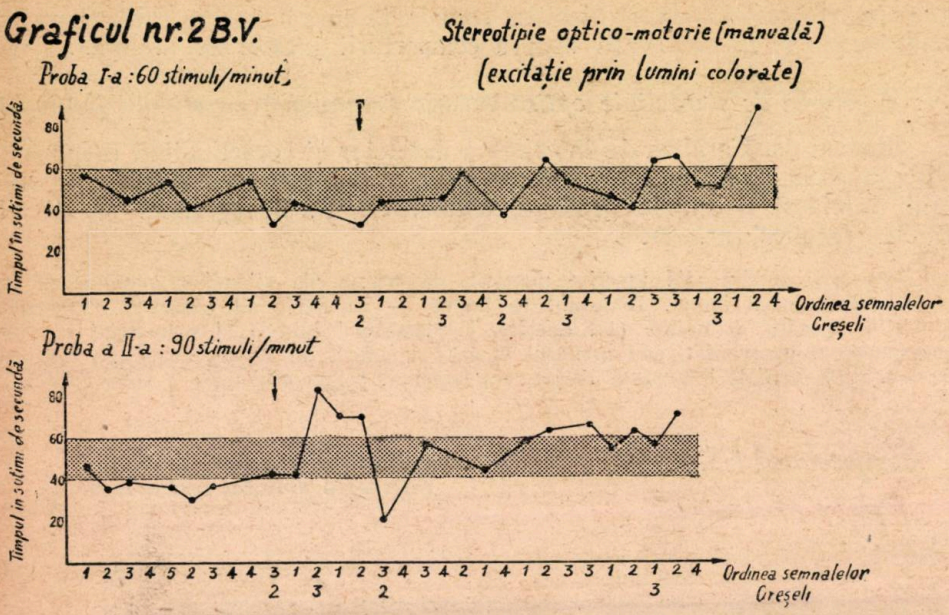


La F. S. se observă că timpul de reacţie este aproape acelaşi atît în timpul stereotipului iniţial cît şi la schimbarea stereotipului. B. V., în schimb, are timpi de reacţie mult mai lungi după schimbarea stereotipului şi mai ales spre sfîrşitul probei.

F. S. răspunde corect chiar dacă se schimbă stereotipul, pe cînd B. V. face mai multe greşeli în această fază a probei.

F. S. a avut cele mai puţine greşeli dintre toţi jucătorii examinaţi.

După duratele medii ale răspunsurilor, calculate pe întreaga probă, am putut clasifica jucătorii examinaţi în trei categorii. Din prima categorie, cu timpii de reacţie cei mai mici, fac parte: F. S., R. B. (vezi graficul



nr 9) şi E. G.; din a doua : L. S. (vezi graficul nr. 8), B. V., Ro., şi Am., iar din a treia : G. F.

Doar cei din prima categorie au timpi de reacţie aproape egali pe toată durata probei pe cînd ceilalţi au timpi de reacţie, cu durate mult diferite între ele, mai ales în fazele de modificări ale stereotipului.

B. *Proba de tahistoscopie*

La această probă am putut remarca următoarele :

F. S. are cele mai puţine greşeli dintre toţi jucătorii examinaţi ; aceasta în ceea ce priveşte proba în totalitatea ei. Este singurul care nu face nici o greşeală la ambele probe de puncte (lentă, cu persistenţa semnalului pe ecranul tahistoscopului de 0,1 s şi rapidă, cu persistenţa semnalului de 0,04 s). Dintre ceilalţi jucători examinaţi, singur E. G. nu are greşeli la proba de puncte mai rapidă, iar cele mai multe greşeli la această probă le prezintă R. B. La totalitatea probei, cel mai mare număr de greşeli le are G. F.

C. *Reflexul cerebro-periferic de variaţie de impedanţă, luat în timpul probei de tahistoscopie.*

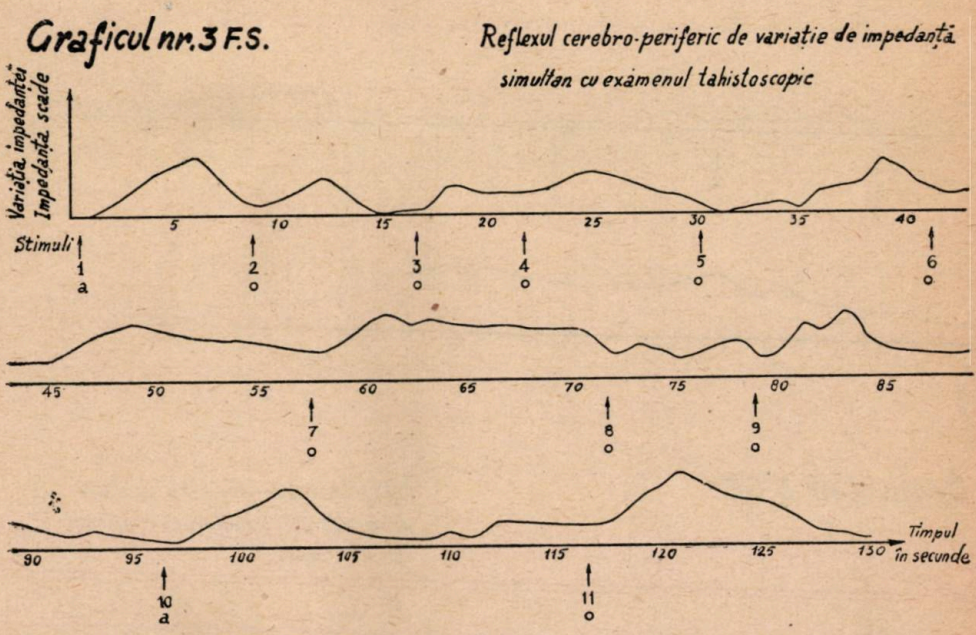
Curbele obţinute prin înregistrarea variaţiei în modul impedanţei, au fost analizate în ceea ce priveşte :

— latenţa reflexului, adică durata dintre administrarea stimulului şi începutul scăderii impedanţei ;

— duratele fazelor: de scădere a impedanței și de revenire la valoarea inițială ;

— amplitudinea variației de impedanță.

Au fost examinați toți jucătorii sitați mai sus. Din rezultatele obținute redăm doar graficul curbelor lui F. S. (graficul nr. 3), B. V. (graficul nr. 4) și G. F. (graficul nr. 5).



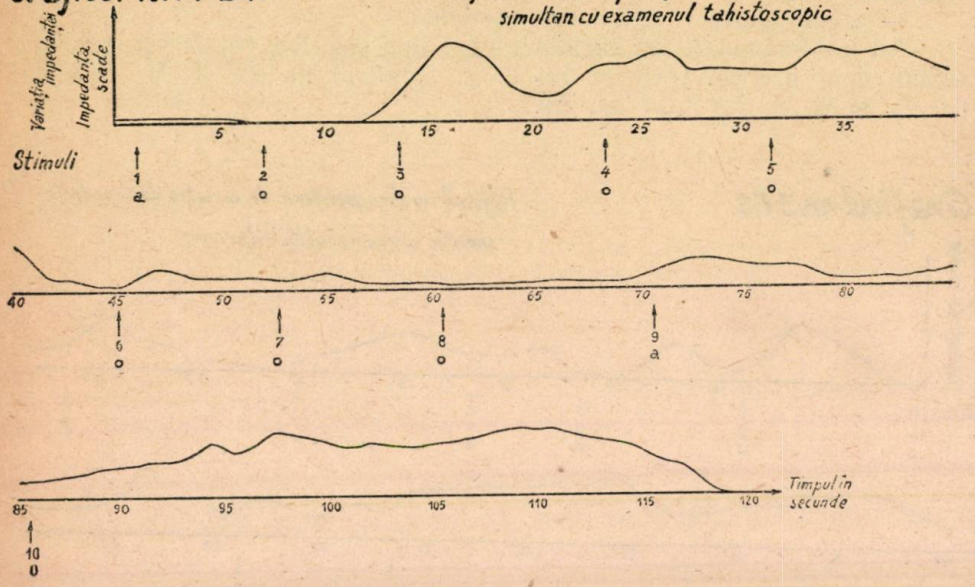
La F. S. se observă că fiecare excitație este însoțită atît de o scădere a impedanței, cît și de o revenire a acesteia la valoarea dinainte de intervenția excitantului, într-un timp aproape egal cu durata fazei de scădere a impedanței.

La B. V., dimpotrivă, unele excitații nu sînt urmate de variații ale impedanței, în schimb după alte excitații (de ex. stimulul nr. 10) impedanța nu revine timp îndelungat la valoarea dinainte de acest stimul. Tot la B. V. se constată că după unii stimuli (nr. 3) urmează altă scădere a impedanței înainte de acțiunea altor stimuli.

La G. F. se constată că variația impedanței se produce cu latență mică după primul stimul administrat, însă ulterior, după ce atinge treptat valoarea maximă ce putea fi înregistrată de aparat, nu mai revine mult timp la valoarea inițială. Atît la B. V. cît și la G. F., elementele curbei pledează pentru un dezechilibru în dinamica proceselor nervoase corticale sau în corelațiile cortico-subcorticale.

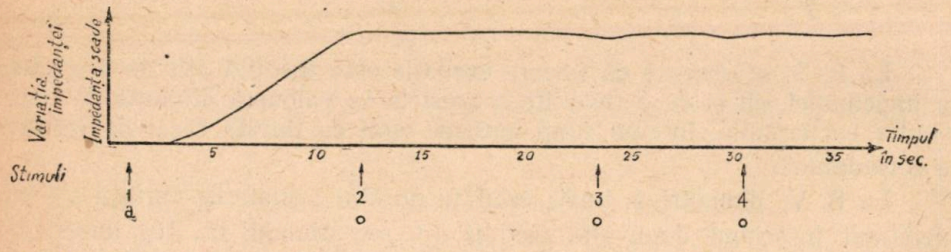
Graficul nr. 4 B.V.

Reflexul cerebro-periferic de variaţie de impedanţă simultan cu examenul tahistoscopic



Graficul nr. 5 G.F.

Reflexul cerebro-periferic variaţie de impedanţă simultan cu examenul tahistoscopic.



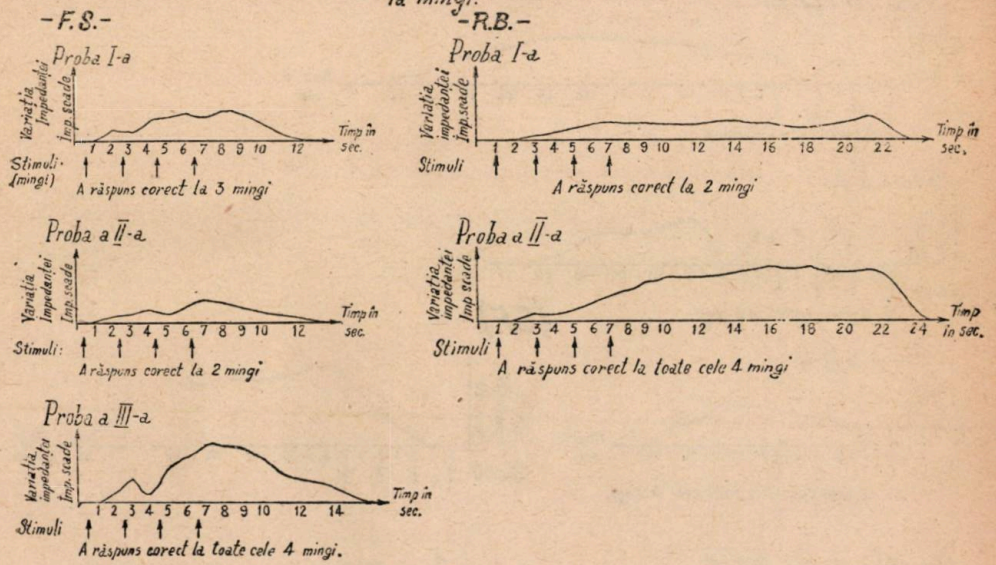
D. *Reflexul cerebro-periferic de variaţie de impedanţă luat în timpul probei de răspuns la mingi*

Examinînd curbele reflexului cerebral de impedanţă înscrise în timp ce jucătorul răspundea la mingile lansate una după alta în grupe de cîte 4, se observă următoarele caractere ale reacţiilor :

1. La F. S. la primele două probe reflexul a avut aceeaşi amplitudine maximă, dar reacţia a fost mai promptă la prima probă decît la cea de a doua. La proba a treia reacţia a fost şi promptă şi de amplitudine mai mare (vezi graficul nr. 6).

Graficul nr. 6

Reflexul cerebro-periferic de variație de impedanță, simultan cu proba de răspuns la mingi.



In relații cu elementele menționate ale dinamicei reflexului, considerăm că reacția cea mai bună a fost cea din proba a III-a. Subliniem că la această probă F. S. a avut și cel mai corect răspuns la mingi, luînd bine patru mingi din toate patru, față de trei din patru la proba I și două din patru la proba a II-a.

2. Analizînd în același mod curbele obținute la R. B. (graficul nr. 6), putem aprecia că reflexul a fost mai bun în proba a II-a (variație mult promptă). In raport cu corectitudinea răspunsului la mingi observăm de asemenea o corelație între aceasta și calitatea reflexului: la proba a II-a a răspuns bine la patru mingi din patru, pe cînd în proba I a răspuns bine doar la două mingi din patru.

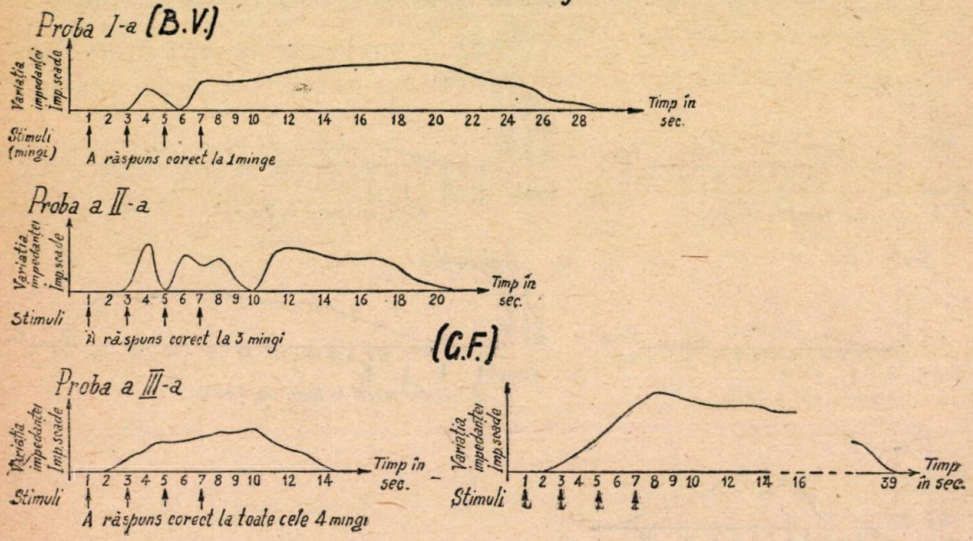
Asemenea corelație am observat și la alți jucători (vezi graficul nr. 7).

La F. G. (graficul nr. 7) se observă și la reflexul cerebro-periferic de variație de impedanță luat simultan cu proba de răspuns la mingi, aceleași caracteristici pe care le-am descris și la curba reflexului luat simultan cu proba de tahistoscopie: impedanța nu revine la valoarea inițială timp foarte îndelungat — în acest caz aproape 40 de s.

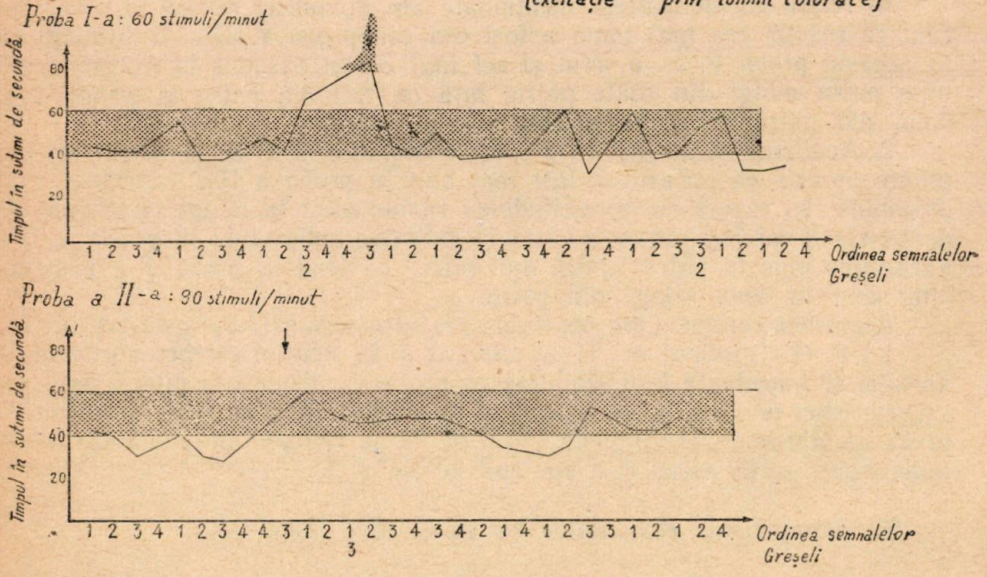
E. *Caracteristici rezumative ale jucătorilor examinați*

Caracterizarea fiecărui jucător cuprinde cîteva date biografice, date mai importante asupra activității sportive și a performanțelor, precum și caracteristici fiziologice și aprecierea tipului probabil de activitate nervoasă superioară. Aceste caracteristici fiziologice și aprecieri asupra tipului

Graficul nr. 7 *Reflexul cerebro-periferic de variație de impedanță simultan cu proba de răspuns la mingi.*



Graficul nr. 8 L.S. *Stereotipie optico-motorie (manuală) (excitație prin lumini colorate)*



de activitate nervoasă superioară rezultă din datele experimentale menționate, coroborate cu concluziile examenului anamnestic.

1. F. S.

a. *Date biografice:* vîrsta 30 ani, funcţionar, căsătorit.

b. *Date asupra activităţii sportive.* Joacă tenis de masă de la 13 ani. Face zilnic antrenamente 2—2½ ore. Practică cu regularitate sporturi ajutătoare: atletism şi în special semifond. Cunoaşte perfect atît jocul de atac cît şi cel de apărare. Posedă cele mai puternice şi mai fulgerătoare lovituri de atac din lume. În plus apără admirabil, de pe ambele părţi şi de aproape, răspunzînd cu mingi ascuţite şi rapide. F. S. e masiv şi totuşi suficient de mobil.

c. *Performanţe deosebite.* Campion mondial la simplu 1953. Campion mondial dublu bărbaţi 1949—50. Campion mondial la dublu mixt: 1948—49, 1949—50, 1951—52. Campion mondial pe echipe: 1948—49, 1951—52.

d. *Caracteristici fiziologice.* Atît din datele anamnestice cît şi din cele experimentale reiese că din punct de vedere al activităţii nervoase superioare, procesele de excitaţie şi inhibiţie sînt proporţionale cu intensitatea stimulilor din mediu. Acest echilibru dinamic este dublat de o mare mobilitate a celor două procese fundamentale corticale. Aceasta-l ajută în momentele decisive să aibă reacţiile potrivite şi să nu-şi piardă calmul.

Într-un complex de semnale reacţionează foarte rapid, exact şi echilibrat, şi se acomodează foarte repede cu stimuli variaţi. La stimuli neaşteptaţi este surprins şi reacţionează cu uşoară întîrziere; îşi revine însă repede, dacă în momentul următor n-a fost surprins din nou. Dacă administrarea stimulilor este continuată într-un ritm rapid, se acomodează la stimulările în viteză. Şi la stimulări rapide este în general foarte echilibrat, deci poate ataca foarte rapid, variat, dar poate şi să se apere bine, trecînd brusc din apărare la atac. Percepe foarte exact şi pe un cîmp larg, fapt care-l ajută să poată urmări exact mişcările adversarului. Viteză mare în percepţie. Atenţia foarte concentrată. Tensiune nervoasă puternică, mobilizată treptat. Are nevoie de stimuli puternici.

e. *Tipul probabil de activitate nervoasă superioară:* puternic, echilibrat, mobil.

2. R. B.

a. *Date biografice:* vîrsta 36 ani, profesionist tenis de masă, necăsătorit.

b. *Date asupra activităţii sportive.* Joacă tenis de masă de la vîrsta de 19 ani. Pune mare valoare pe antrenamentul multilateral. Face zilnic antrenament de tenis de masă 1—1½ ore. Apără perfect din toate părţile; este suplu şi iute, jocul de picioare îi este cu totul excepţional. R. B. cunoaşte loviturile de atac la perfecţie, în special forhandul, însă preferă totdeauna jocul pasiv. Tactica preferată constă în a-şi scoate din lovituri adversarii.

c. *Performanţe deosebite.* Campion mondial la simplu 1936—37, 1938—39, 1947—48, 1949—50. Campion mondial la dublu bărbaţi 1938—39. Campion mondial pe echipe 1935—36, 1953.

d. *Caracteristici fiziologice.* Din datele noastre rezultă că în ceea ce priveşte procesele nervoase fundamentale din scoarţă, la acest jucător există o tendinţă spre inhibiţie, cu un slab proces de excitaţie. Reacţionează rapid şi exact la un complex de semnale şi se acomodează destul de repede, dacă

se menţine aceeaşi cadenţă a stimulilor. La stimuli neaşteptaţi este surprins uneori destul de puternic, iar la următorii are nevoie de timp lung de adaptare, de aceea joacă departe de masă şi în apărare, trecînd cu greu şi rar la atac. Dacă viteza de administrare a stimulilor creşte, lungeşte la început timpul de răspuns. Îşi revine în continuare, la stimuli care au aceeaşi viteză şi ordine de succesiune. Preferă ritmul mediu şi menţinerea aceluiaşi ritm. Începe greoi, — tendinţă la lene. Viteza însă îl mobilizează, după un timp. La stimulări nu prea rapide este în general, foarte echilibrat. Percepe uneori foarte exact şi pe un cîmp larg, ceea ce îi permite să urmărească bine mişcările adversarului. La viteză mare greşeşte. Aceasta este probabil, încă o cauză a tendinţei sale de a juca departe de masă.

e. *Tipul probabil de activitate nervoasă superioară:* puternic, echilibrat; mai puţin mobil decît F. S. şi chiar decît L. S.

3. B. V.

a. *Date biografice:* vîrsta 33 ani, funcţionar, căsătorit.

b. *Date asupra activităţii sportive.* Joacă tenis de masă de la vîrsta de 12 ani. Se antrenează de 2 ori pe săptămînă cîte 5 ore. Practică sporturi ajutătoare: înot şi atletism. Este un jucător atacant prin excelenţă; în ultimul timp şi-a pus la punct şi apărarea. Atacă aproape numai cu forhandul, de aceea trebuie să se mişte mult. Are o slabă constituţie fizică.

c. *Performanţe deosebite.* Campion mondial la simplu: 1937—38, 1946—47. Campion mondial la dublu bărbaţi: 1946—47, 1947—48, 1950—51. Campion mondial la dublu mixt: 1936—37, 1938—39, 1950—51. Campion mondial pe echipe 1938—39, 1946—47, 1947—48, 1949—50, 1950—51.

d. *Caracteristici fiziologice.* Din cercetările efectuate reiese că reacţionează destul de corect şi rapid la un complex de stimuli, mai ales cînd stimulările nu sînt prea rapide sau prea grele. Are sclipiri excepţionale dar greşeşte uneori la stimulări simple. În joc este instabil, uneori impulsiv. Percepe corect şi pe un cîmp larg, chiar la viteze mari. Atenţie labilă, cînd concentrată, cînd împrăştiată. Tensiunea nervoasă foarte variabilă, cînd redusă, cînd mare (poate expresia unei stări de supraantrenament).

e. *Tipul probabil de activitate nervoasă superioară:* puternic, neechilibrat.

4. G. F.

a. *Date biografice:* vîrsta 28 ani, funcţionară, căsătorită.

b. *Date asupra activităţii sportive.* Joacă tenis de masă din 1938. Se antrenează de 5 ori pe săptămînă cîte 2 ore. Practică sporturi ajutătoare: canotaj academic şi atletică uşoară. Are joc elegant şi complet, posedă toată gama loviturilor de atac şi apărare. A căpătat în ultimul timp o siguranţă destul de mare în contraatacul pe rever. Ştie să pună şi stopul. Din cauză că este înceată, se prezintă sub nivelul cunoştinţelor sale tehnice.

c. *Performanţe deosebite.* Campioană mondială la simplu 1946—47, 1947—48, 1948—49, campioană mondială la dublu femei 1946—47,

1948—49. 1953, campioană mondială la dublu mixt 1946—47, 1948—49, 1949—50.

d. *Caracteristici fiziologice.* Din punct de vedere al activității nervoase superioare, din examinările efectuate rezultă predominanța procesului de excitație asupra celui de inhibiție. Aceasta determină o lipsă de echilibru și instabilitate în dinamica proceselor nervoase fundamentale. Într-un complex de excitanți necunoscuți, reacționează greoi. La stimulări noi, neașteptate, are nevoie de timp lung pentru a răspunde exact. La stimulări complexe neașteptate suferă uneori chiar blocaje, tendință spre reacții simple (joc de țăcăneală). Pentru reacții simple sau stereotipe, are posibilități bune chiar la viteză. Percepe uneori confuz, neprecis, însă global. Începutul este bine perceput chiar la viteze mari. Atenția împrăștiată, greu concentrabilă. Tensiunea nervoasă foarte mare, dar fără mobilitatea proceselor. Inhibiție insuficientă. Excitabilitate emoțională foarte mare; din această cauză preferă apărarea și atacă timid.

e. *Tipul probabil de activitate nervoasă superioară:* puternic, neechilibrat.

5. E. G.

a. *Date biografice:* vîrsta 26 ani, în cadrele armatei, necăsătorit.

b. *Date asupra activității sportive.* Joacă tenis de masă din 1947. Se antrenează de 5 ori pe săptămînă cîte 3 ore. Practică sporturi ajutătoare: atletism și gimnastică. Este un jucător eminamente ofensiv. Nu stă niciodată în apărare deși, sîntem informați, cunoaște destul de bine jocul defensiv.

c. *Performanțe deosebite.* Campion mondial pe echipe 1951—52.

d. *Caracteristici fiziologice.* În ceea ce privește caracterele proceselor fundamentale din scoarță, are un puternic proces de excitație, neechilibrat. Mare mobilitate a proceselor nervoase fundamentale. Rezultă stări de panică în concurs, ceea ce-l face să atace continuu, dezordonat. Are reacții rapide, favorizînd atacul fulgerător. Tensiune nervoasă mare. Excitația crește treptat, ceea ce duce la atacuri nejustificate. Percepe foarte bine, exact și la viteze mari. Atenția foarte concentrată.

e. *Tipul probabil de activitate nervoasă superioară:* puternic, neechilibrat.

6. L. S.

a. *Date biografice:* vîrsta 30 ani, conducător sportiv, căsătorit.

b. *Date asupra activității sportive.* Joacă tenis de masă de la vîrsta de 14 ani. Se antrenează de 5 ori pe săptămînă. Cunoaște destul de bine atacul ca și apărarea. Atacă bine în special pe forhand.

c. *Performanțe deosebite.* Campion mondial dublu bărbați 1947—48. Campion mondial echipe 1946—47, 1947—48, 1949—50, 1950—51.

d. *Caracteristici fiziologice.* Din punct de vedere al activității nervoase superioare, din datele noastre reiese că are un proces de excitație suficient de puternic și un proces de inhibiție ceva mai slab. Procesele sînt destul de bine echilibrate, avînd mobilitate apreciabilă, totuși ceva mai redusă decît la F. S. Reacționează destul de rapid însă după un timp de acomodare. Are nevoie de activitate continuă, altfel lungește timpul

de reacţie. Prin excitaţii neaşteptate poate fi surprins mai ales în perioada de acomodare; după aceea răspunde destul de corect chiar la stimuli complexi şi neaşteptaţi. Percepe global, exact. Foarte rar face uşoare confuzii. Atenţie bună, din ce în ce mai concentrată.

e. *Tipul probabil de activitate nervoasă superioară:* puternic, echilibrat; mai puţin mobil decît F. S.

IV. Discuţia rezultatelor

În aceste cercetări noi am fost lipsiţi de baza altor lucrări anterioare asupra tenisului de masă, orientate după principiile fiziologiei exerciţiilor fizice amintite mai sus. Din această cauză şi pentru celelalte motive menţionate cu ocazia descrierii tehnicilor de lucru, a fost necesar să recurgem la metodele de cercetare a activităţii nervoase superioare pe care le-am descris şi să creăm tehnica stereotipiei de răspuns la mingi.

Proba de stereotipie de răspuns la mingi fiind întrebuinţată pentru prima oară, şi chiar şi celelalte metode obiective de cercetare a activităţii nervoase superioare fiind încă puţin experimentate, faţă de caracterul complex al fenomenelor ce s-au cercetat, prima problemă ce ni s-a pus a fost aceea a valabilităţii metodei întrebuinţate.

Ne considerăm îndreptăţiţi să tragem o concluzie pozitivă în această privinţă, pentru următoarele motive:

1. Rezultatele obţinute prin probele de tahistoscopie, stereotipie şi reflex cerebro-periferic de variaţie de impedanţă, au fost concordante la majoritatea jucătorilor examinaţi.

2. Rezultatele examinărilor noastre experimentale au corespuns atît cu rezultatele examenului întreprins prin chestionarul anamnestic, cît şi cu comportarea pe teren a jucătorilor, respectiv cu performanţele lor.

3. Am constatat în general concordanţă şi între profilul curbei reflexului cerebro-periferic de variaţie de impedanţă şi corectitudinea răspunsului la mingi: cînd jucătorul a răspuns mai corect, profilul curbei reflexului a arătat o latenţă mai mică şi în majoritatea cazurilor o excitaţie mai intensă.

În ceea ce priveşte aspectele menţionate la primele două puncte dăm următoarele exemple:

F. S. a avut cele mai puţine greşeli la examentul tahistoscopic, o curbă de variaţie de impedanţă dintre cele mai corespunzătoare unui bun echilibru şi unei bune mobilităţi a proceselor nervoase fundamentale (graficul nr. 3), şi o curbă bună de latenţă de răspuns la stereotipia optico-motorie cu excitaţie prin lumini colorate (graficul nr. 1).

La B. V. atît din curba stereotipiei optico-motorii (graficul nr. 2), cît şi din curba reflexului menţionat, reiese că în perioada cînd a fost examinat, acest jucător nu putea susţine mult timp, în mod corespunzător, un efort nervos. Astfel spre sfîrşitul probei, şi anume după modificare stereotipului iniţial la proba de stereotipie optico-motorie, nu numai că face destul de numeroase greşeli, dar măreşte şi latenţele de răspuns în mod apreciabil. Acest lucru este mai evident la proba de viteză mărită (viteza a II-a), dar este destul de categoric şi în proba cu viteză mai

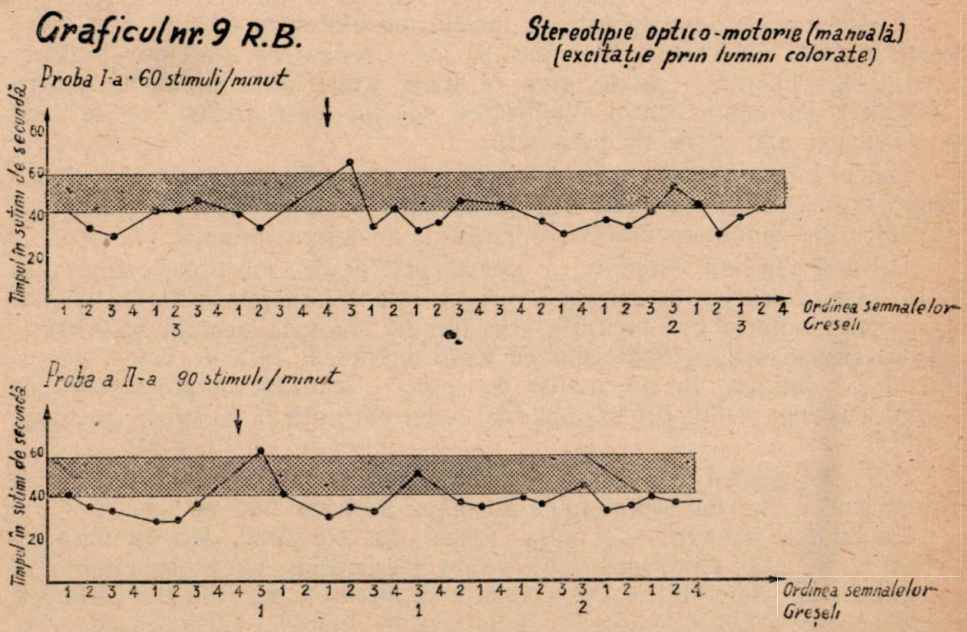
redusă (viteza I). Această examinare s-a făcut în perioada dintre concursul pe echipe şi concursurile individuale.

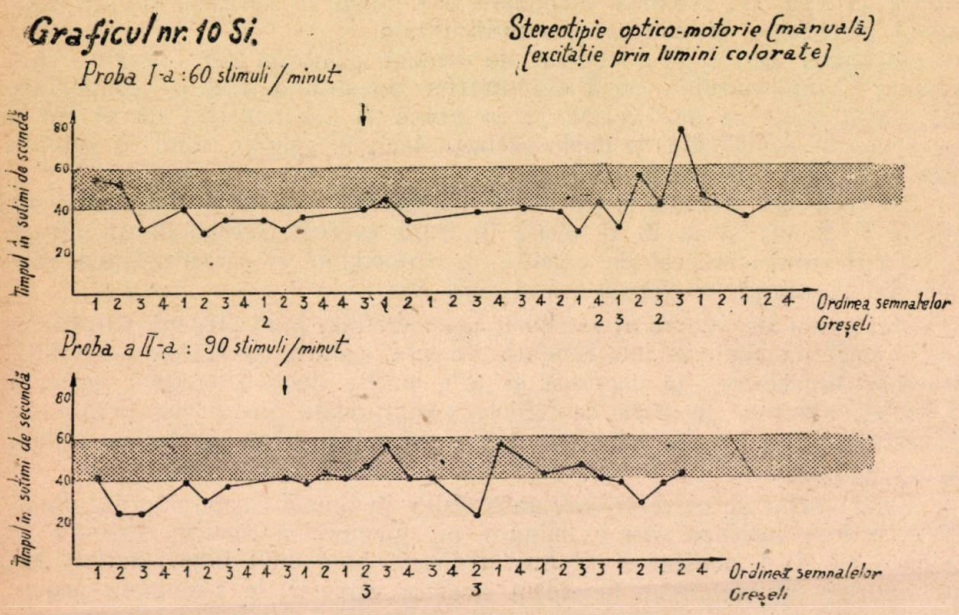
Jucătorul B. V., caracterizat de obicei printr-un joc ofensiv, spre sfîrşitul Campionatului, după examinarea noastră, a avut o comportare mai slabă decît în alte ocazii. Şi în presă [8]) s-a remarcat că el nu a corespuns în semifinala de dublu bărbaţi decît în apărare, fiind în schimb nedecis şi lipsit de forţă ofensivă.

In ceea ce priveşte aspectul menţionat la punctul 3 remarcăm că atît la F. S. cît şi la R. B. apare în mod evident corespondenţa dintre curba reflexului cerebral de variaţie de impedanţă şi corectitudinea răspunsului la mingi, în sensul arătat mai sus.

Din punct de vedere al realizării unei cît mai mari precizii ştiinţifice, am fi dorit ca metoda întrebuinţată de noi, pentru cercetarea activităţii nervoase superioare, să cuprindă şi alte probe electrofiziologice, precum şi probe obiective pe bază de reflexe condiţionate, sau probe prin care să obţinem date asupra relaţiilor dintre primul şi cel de al doilea sistem de semnalizare.

Fiind vorba de cercetări efectuate chiar în timpul Campionatelor mondiale, a fost necesar să-i examinăm pe jucători în condiţii speciale şi anume: să nu-i obosim şi să nu-i reţinem prea mult timp. Astfel, am fost obligaţi să renunţăm în cadrul acestor cercetări la asemenea probe, deşi o examinare mai adecvată şi mai sistematică implică efectuarea lor. Prin aceste examene se va putea mări şi mai mult garanţia de obiectivitate şi precizia, într-un domeniu de fiziologie care se ştie cît este de complex.





La unii jucători ca F. S. (grafic nr. 1), L. S. (grafic nr. 8), R. B. (grafic nr. 9), Si (grafic nr. 10), se constată că suma latențelor răspunsurilor la proba a II-a de stereotipie optico-motorie (viteza a II-a) este mai mică decît suma latențelor răspunsurilor la proba I (viteza I).

Presupunem că acesta este un indiciu, că astfel de jucători sînt favorizați, în cazul unei viteze mai mari de joc. Credem că o asemenea determinare experimentală poate avea o mare importanță practică, pentru conducerea antrenamentului. Verificarea acestor date trebuie să se facă pe un număr mai mare de examinări.

Datele experimentale expuse constituie o verificare a ipotezei despre importanța deosebită a unei mari mobilități, a unei bune plasticități, a stereotipurilor dinamice motrice la jucătorii de tenis de masă.

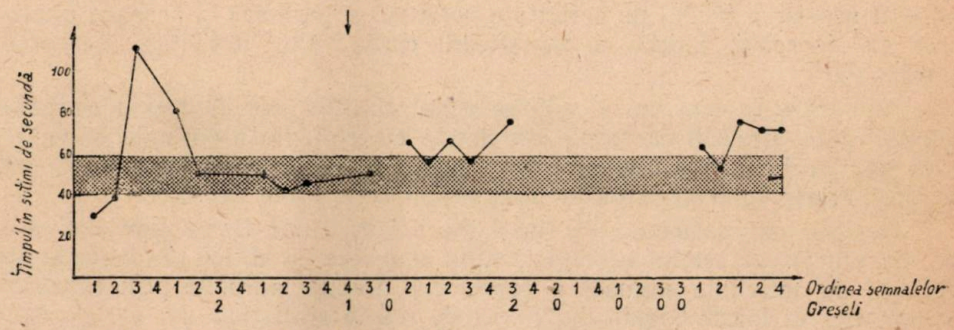
Cel mai elocvent exemplu în această privință îl constituie comparația dintre aspectul curbei ce exprimă variația latenței răspunsurilor la stereotipia optico-motorie cu excitație prin lumini colorate precum și corectitudinea răspunsurilor jucătorilor de tenis de masă, față de datele corespunzătoare obținute la un număr de sportivi fruntași în practica canotajului academic. Dăm un exemplu de curbă obținută la canotori (graficul nr. 11).

Am ales pentru comparație canotajul academic, ca fiind un sport eminamente ciclic, cu stereotipuri dinamice motrice mai stabile.

La jucătorii de tenis de masă curbele sînt continue, deci au răspuns la fiecare excitație, chiar dacă se schimbă stereotipul. Creșterea latențelor la schimbarea stereotipului este relativ moderată, pe cînd la canotori, foarte adeseori schimbarea stereotipului produce blocaje, adică absența răs-

Graficul nr. 11 canoteuri *Stereotipie optico-motorie (manuală)*
(excitație prin lumini colorate)

Tip de curbă observat adeseori la canoteuri.



Frecvența stimulilor: 60 stimuli/minut

punsurilor următoare, și mărirea mult mai considerabilă a latențelor acestor răspunsuri.

F. S. este singurul jucător la care rezultatele examinării pledează în mod net, pentru încadrarea în tipul de activitate nervoasă superioară: puternic, echilibrat și mobil. Este foarte probabil că între aceste caractere ale activității nervoase superioare și performanțele sale există nu o simplă coincidență, ci un raport de la cauză la efect.

L. S. ne apare ca aparținînd tot tipului puternic, echilibrat și mobil, dar mai puțin mobil decît F. S., iar la R. B. caracterele tipului puternic, echilibrat, inert apar și mai evident. Ori și în cazul acestor jucători s-ar putea să existe o legătură între aceste caractere ale activității lor nervoase superioare și comportarea în joc.

La E. G. și B. V. datele noastre experimentale pledează pentru apartenența lor la tipul puternic, neechilibrat. O serie de elemente din comportarea acestor jucători în timpul jocului, pledează și ele pentru lipsa de echilibru a proceselor nervoase fundamentale.

Din toate elementele menționate mai sus rezultă, în mod clar, importanța determinării tipului de activitate nervoasă superioară la jucătorii de tenis de masă. Prin aceasta înțelegem nu numai o determinare statică, la un moment dat, ci o determinare dinamică, urmărind în timp, la jucătorul respectiv modificările caracterelor activității nervoase superioare. Urmărind mai ales, ca aceste modificări să se facă în sensul corectării laturilor negative ale activității nervoase superioare, conform principiului arătat de cercetătorii sovietici, că antrenamentul sportiv trebuie și poate să perfecționeze activitatea nervoasă superioară a sportivilor.

Ținînd seama pe de altă parte, de faptul cunoscut că supraantrenamentul se manifestă și prin simptome caracteristice nevrozelor și că tocmai persoanele care aparțin tipurilor de activitate nervoasă superioară

dezechilibrate fac mai uşor nevroze, vom înţelege că şi în ceea ce priveşte practica tenisului de masă este necesar a se ţine seama de aceste date.

Comparativ cu persoanele aparţinînd tipului puternic, echilibrat, la persoanele caracterizate printr-un dezechilibru al proceselor nervoase fundamentale, antrenamentul va trebui să fie mai strict individualizat. Este de dorit ca această individualizare să se facă pe baza unei determinări cît mai precise a tipului de activitate nervoasă superioară şi pe baza urmăririi cu deosebită atenţie a modificării caracterelor activităţii nervoase superioare.

Eforturile la care vor fi supuşi aceşti sportivi vor fi dozate pe baza acestor date. Credem că unele din datele experimentate obţinute la G. F. cum sînt curbele reflexului cerebro-periferic de variaţie de impedanţă, pot fi interpretate ca fiind expresia unei reacţii accentuate de start.

Desigur că problemele de fiziologie a exerciţiilor fizice cum sînt cele ce fac obiectivul acestei cercetări, fiind complexe şi dificil de cercetat în condiţii de activitate normală a sportivului, trebuie adîncite prin cercetări sistematice şi foarte bogate din punct de vedere statistic.

Pe de altă parte tehnicile utilizate de noi trebuie perfecţionate în mai multe direcţii, pentru a asigura o cît mai mare precizie a înregistrărilor. De exemplu este necesară automatizarea tuturor comenzilor.

Considerentele menţionate ne fac să privim cercetările expuse în prezenta lucrare doar ca cercetări de orientare. Dar, ne dau şi convingerea că aceste cercetări vor putea fi fructificate pentru individualizarea antrenamentului, pentru îmbunătăţirea performanţelor jucătorilor de tenis de masă, precum şi pentru mărirea posibilităţilor educative pe care le oferă această disciplină sportivă.

V. Concluzii

1. Metoda complexă expusă este o metodă potrivită pentru studiul activităţii nervoase superioare în relaţie cu aspectele specifice ale calităţilor fizice la jucătorii de tenis de masă.

Această metodă permite obţinerea de informaţii utile pentru individualizarea şi conducerea antrenamentului în tenisul de masă. Ea poate constitui baza unei metode mai complete pentru o asemenea cercetare ştiinţifică.

2. Din cercetările efectuate rezultă că în tenisul de masă, pentru a obţine rezultate deosebite, jucătorului i se cere o mare mobilitate şi echilibru al proceselor nervoase din scoarţă, precum şi o mare plasticitate a stereotipurilor dinamice motrice elementare specifice acestui sport.

Organizarea antrenamentului tenisului de masă trebuie în mod necesar să fie bazată pe studiul tipului de activitate nervoasă superioară şi pe urmărirea evoluţiei caracterelor proceselor corticale în cursul antrenamentului.

3. Metoda expusă permite obţinerea de informaţii obiective asupra reacţiei de start şi asupra stării premergătoare supraantrenamentului.

4. Aparatura întrebuințată în această cercetare — și în special lansatoarele electromagnetice de mingi — poate constitui nu numai un mijloc de cercetare științifică, ci și o instalație utilă pentru antrenament.

Bibliografie

1. Alexeev M. „Despre unele mecanisme fiziologice de dezvoltare a deprinderilor motorii în lumina învățăturii lui I. P. Pavlov". Teoria și practica culturii fizice nr. 12, 1950.
2. Krestovnikov A. N., Baicenko I. P., Vasilieva V. V., Kosovskaia E. B. „Învățătura lui I. P. Pavlov, baza științifică a teoriei antrenamentului sportiv". Teoria și practica culturii fizice nr. 8, 1951.
3. Kvasov D. G. „Procesul automatizării mișcărilor mîinii (Studiu electrofiziologic)". Revista Fiziologică U.R.S.S. nr. 4, 1952.
4. Demetrescu M., Petrescu N. „Metodă și aparatură pentru stereotipia de răspuns la mingi, la tenisul de masă", Referat prezentat în cadrul colectivului de cercetări științifice C.C.F.S., 1953, inedit.
5. Partheniu Al., Demetrescu M. „Despre reflexul de variație fină a impedanței regiunilor distale ale membrelor. Metoda și aparatura pentru înregistrarea separată și continuă a componentelor impedanței (Reflexul cerebro periferic de variație de impedanță)". Comunicare prezentată în ședința din 25 ianuarie 1954 a Secției de Științe Medicale a Academiei R.P.R. — Revista Cultură fizică și sport nr. 4, 1954.
6. Petrescu N. „Întrebuințarea tahistoscopiei și stereotipiei optico-motorii (manuale) în sport", referat prezentat în cadrul colectivului de cercetări științifice C.C.F.S. 1953, inedit.
7. Puni A. T. „Caracterizarea psihologică a deprinderilor motrice pe baza învățăturii lui I. P. Pavlov cu privire la activitatea de semnalizare a scoarței marilor emisfere". Teoria și practica culturii fizice, nr. 1, 1953.
8. * * * : „După nouă zile de întreceri", Sportul Popular nr. 2207, anul IX, 1953.

(Colectivul de cercetări științifice al C.C.F.S.).

Indicații în legătură cu împărțirea antrenamentului sportiv pe perioade, în colectivele sportive din școlile medii

CHERTEȘ EFRIM
asistent la catedra de teorie și metodică I.C.F.

Activitatea de instruire sportivă din cadrul colectivelor sportive școlare, datorită specificului ei cu elevii, ridică unele probleme speciale ce trebuie respectate, pentru a asigura o mai justă orientare în planificarea activității, care apare oarecum diferită de cea din cadrul secțiilor colectivelor sportive ale asociațiilor. Acest specific constă în caracteristica muncii pe care o desfășoară elevii pe linia pregătirii lor, care se deosebește ca structură și organizare, de activitatea desfășurată în uzine, fabrici, ateliere etc., prin perioadele precise de cursuri, examene și vacanțe prevăzute în planul de învățămînt al școlii.

Deci, împărțirea antrenamentului sportiv pe perioade, nu poate fi înțeleasă ca o muncă mecanică de împărțire a anului de activitate sportivă a elevilor în trei perioade, fără a ține seama de toate condițiile ce le impune specificul muncii de instruire sportivă cu elevii. In același timp, planificarea muncii sportive trebuie înțeleasă ca un factor absolut necesar. Un ghid în orientarea procesului instructiv-educativ de-a lungul perioadelor antrenamentului sportiv, sînt documentele de planificare. Planificarea trebuie să reflecte evoluția concretă pe care procesul pedagogic trebuie s-o capete în dezvoltarea continuă a pregătirii elevilor.

Datorită acestor caracteristici impuse de munca din cadrul secțiilor colectivelor sportive școlare, se analizează modul cum trebuie înțeleasă problema împărțirii antrenamentului sportiv pe perioade, de către profesorii de educație fizică care se ocupă cu conducerea acestei activități în secție.

Profesorul de educație fizică, pe baza analizei activității desfășurate în secție (care o face către sfîrșitul anului) va arăta modul cum au fost îndeplinite obiectivele referitoare la pregătirea tehnică, tactică, fizică teoretiă etc. a elevilor și în funcție de prevederile calendarului sportiv elaborat de C.C.F.S. își fixează noi obiective conform cerințelor de pregătire solicitate de activitatea competițională viitoare.

Menționăm faptul că fixarea obiectivelor pentru activitatea viitoare și îndeplinirea lor este incompletă, dacă ne-am baza doar pe acele concursuri prevăzute în calendarul sportiv elaborat de organul guvernamental de Stat. Pentru aceasta, este necesar ca profesorul să-și planifice în calendarul sportiv intern o serie de competiții amicale (intersecții, concursuri fulger, interșcoli, cupe etc.) care să stimuleze pregătirea continuă a elevilor din secții, fiind în același timp și un mijloc de verificare și pregătire a elevilor pentru concursurile mai tari de calificare.

Profesorul cunoscînd calendarul sportiv care dă linia perspectivă a activității, își stabilește obiectivele generale ale procesului de antrenament și trece la împărțirea antrenamentului pe perioade ținînd seama în același timp de planul de învățămînt al școlii, care pe lîngă perioadele de examene și vacanțe, mai precizează și numărul de lecții de antrenament săptămînale, posibile pentru elevi.

Impărțirea antrenamentului pe perioade este strict necesară, deoarece numai în acest fel putem avea certitudinea unei munci sistematizate și asigurarea unui proces pedagogic continuu și corespunzător cerințelor reale de pregătire a elevilor. Aici trebuie să amintim faptul că pentru a da un conținut cît mai concret perioadelor de antrenament, pentru fiecare în parte, profesorul trebuie să fixeze mai multe obiective

intermediare prin a căror realizare se asigură atingerea obiectivelor generale ale procesului de antrenament respectiv.

Cunoscînd toate aceste date și ținînd seama de condițiile materiale existente, de colectivul cu care lucrează, profesorul își va eșalona de-a lungul săptămînilor celor 12 luni ale anului, toate datele la care echipa secției lui va avea de susținut întreceri sportive, precizînd cu semne distincte concursurile mai importante, precum și începutul și sfîrșitul vacanțelor și perioadelor de examene (timp în care activitatea secției respective poate fi întreruptă total sau parțial, corespunzînd de la caz la caz cu perioada de tranziție).

Astfel eșalonate concursurile, se fixează în primul rînd durata perioadei fundamentale, al cărei început poate coincide cu desfășurarea primelor concursuri prevăzute în calendarul sportiv intern. Corespunzător obiectivelor intermediare prevăzute pentru perioada fundamentală și în funcție de importanța concursurilor, se precizează în cadrul perioadei fundamentale durata perioadei preeompetiționale și a celei competiționale.

Odată fixat începutul perioadei fundamentale, se trece la precizarea duratei perioadei pregătitoare ținîndu-se seama de obiectivele intermediare ale acesteia, de nivelul de pregătire al colectivului și de cerințele concrete ale perioadei fundamentale.

Astfel, perioada pregătitoare poate fi de o durată mai lungă sau mai scurtă în funcție de ramura de sport respectivă.

Perioada de tranziție, de cele mai multe ori, va trebui să coincidă cu perioadele de vacanță (iarna, vara) apărînd ca o întrerupere relativă a primului ciclu de activitate, timp în care elevii vor desfășura o muncă individuală de menținere a nivelului de pregătire fizică și tehnică după un program prealabil stabilit de profesor.

De remarcat este faptul că activitatea secțiilor pe ramuri de sport din cadrul colectivelor sportive școlare, se poate planifica, de la caz la caz, pe unul sau două cicluri de antrenament (cu repetarea perioadelor respective în cadrul aceluiași proces de antrenament), în funcție de condițiile materiale pe care le are la dispoziție secția (săli, terenuri etc.) și în funcție de structura anului școlar.

Pentru a concretiza și mai mult cele arătate mai sus, vom căuta să dăm cîteva exemple practice de felul cum se poate ține seama în împărțirea perioadelor antrenamentului sportiv la elevi:

a) calendarul sportiv;
b) structura anului școlar;
c) condițiile materiale.

Astfel, din primul exemplu vom lua o secție de atletism care nu dispune de o sală ci numai de un teren, fapt pentru care va fi nevoită să-și desfășoare activitatea pe două cicluri de antrenament.

Conform calendarului sportiv, această secție va avea planificate perioadele în felul următor:

— perioada fundamentală de la 28 septembrie la 7 noiembrie;
— perioada pregătitoare de la 1 septembrie (data începerii cursurilor) la 27 septembrie;
— perioada de tranziție de la 8 noiembrie la 15 februarie (după vacanța de iarnă), cînd urmează să înceapă cel de al doilea ciclu de antrenament care va avea următoarele date:
— perioada fundamentală de la 1 martie la 31 mai;
— perioada pregătitoare de la 15 februarie la 28 februarie;
— perioada de tranziție de la 1 iunie (perioada de examene și vacanță) la 1 septembrie (începerea noului an școlar).

Acest exemplu poate fi valabil la oricare altă ramură sportivă în care condițiile materiale impun acest lucru.

Din al doilea exemplu vom lua o secție de gimnastică care are la dispoziție o sală corespunzătoare. Pentru aceasta procesul de antrenament nu mai este necesar să fie divizat în două cicluri, ci conform calendarului sportiv se va proceda la o împărțire a antrenamentului sportiv pe perioade într-un singur ciclu în felul următor:

— perioada fundamentală de la 1 noiembrie la 30 aprilie (incluzîndu-se şi perioada vacanţei de iarnă în care elevii pot participa la lecţiile de antrenament) ;

— perioada pregătitoare de la 1 septembrie la 30 octombrie ;

— perioada de tranziţie de la 1 mai (perioada de examene şi vacanţa de vară) la 31 august (începutul noului an şcolar).

Din al treilea exemplu putem lua o secţie de volei care are şi teren şi sală de gimnastică amenajată pentru volei. În acest caz, împărţirea antrenamentului sportiv pe perioade poate apare într-o formă similară exemplului doi, în felul următor :

— perioada fundamentală de la 20 octombrie la 15 mai ;

— perioada pregătitoare de la 1 septembrie la 19 octombrie ;

— perioada de tranziţie de la 15 mai la 31 august.

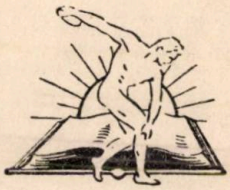
In concluzie, exemplele de mai sus nu trebuie luate ca nişte reţete rigide, ci profesorul trebuie să înţeleagă că împărţirea antrenamentului pe perioade este un mijloc eficace de adaptare a procesului antrenamentului sportiv la condiţiile variate, pe care le prezintă munca sportivă din învăţămîntul mediu.

De asemenea, trebuie relevat faptul că deşi în primul exemplu avem de-a face cu două cicluri de antrenament, totuşi acestea trebuie privite ca făcînd parte unitară din acelaşi proces pedagogic, fiind legate între ele prin obiectivele generale ale procesului de antrenament aplicat colectivului respectiv.

Această împărţire în perioade a antrenamentului sportiv în munca de instruire cu elevii, trebuie să corespundă efectiv cerinţelor concrete de pregătire a elevilor şi deci unui just proces pedagogic.

Intreprinderea Poligrafică Nr. 2, Bucureşti. Brezoianu 23—25. — C. 365

163



Abonamente se primesc la toate oficile poştale deia oraşe şi sate, prin factorii poştalii prin propagandişti precum şi la Secţiile Raionale de Difuzare a Presei

Preţul Lei 3.—